SEMANA

COCINA CON IDEAS

32 ALIMENTOS: ARROZ, PASTA, POLLO, PATATAS...
8 MANERAS DIFERENTES DE PREPARAR CADA UNO DE ELLOS



Por **María Jesús Gil de Antuñano**, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía,
y su equipo.

FASCÍCULO 1

Semana nº 3.289

ARROZ



ROSCA CON QUESO

4 personas: 400 gr. de arroz, 150 gr. de jamón serrano en lonchas finas, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de aceite, 100 gr. de queso gruyère rallado. **Salsa:** 1/4 kg. de champiñones limpios y fileteados, 1/4 l. de leche, 1 cucharada de harina, 1 de mantequilla, 1/2 vasito de jerez, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora. Calorías: 640.

Se debe emplear arroz de grano medio, de tamaño algo superior al de grano redondo (5-6 milímetros). Es el más consumido para paellas, arroz blanco o al horno, aunque también se puede usar el de grano largo. Tarda más en cocer que el de grano redondo, pero queda entero y suelto.



1

Cocer el arroz en abundante agua hirviendo con sal, durante 15 minutos, pasarlo por agua fría y escurrirlo. Freír el diente de ajo en el aceite caliente en una sartén grande, retirarlo, rehogar el arroz y añadir el queso moviendo para que se funda.

2

Engrasar un molde de rosca con mantequilla y forrar las paredes con las lonchas de jamón, dejando que sobresalgan ligeramente por los bordes. Llenar el molde con el arroz, doblar lo que sobresale de jamón hacia el interior y meterlo al horno muy bajo unos 10 minutos.





3

Salsa: Hacer una bechamel con mantequilla, harina y leche, añadir jerez y sazonarla. Rehogar los champiñones en mantequilla, mezclarlos con la bechamel y dar un hervor.
Desmoldar el arroz y servirlo con la salsa en el centro y espolvoreado de perejil picado.

Paella Valenciana

4 Personas: 4 tacitas de arroz, 100 gr. de judías verdes ferraura o bajoquetas, 100 gr. de caracoles, 1 tomate, 100 gr. de garrafó y 100 gr. de tavella (fuera de la comunidad valenciana el garrafó y la tavella se encuentran en lata), 1 cucharadita de pimentón dulce, un pellizco de azafrán, 2 dientes de ajo, 1/2 pollo troceado, 1/2 conejo troceado, 8 cucharadas de aceite, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 750.

Existen dos tipos de paella, la de carne y la de pescado con infinidad de variaciones, siempre con ingredientes sencillos de los que en cada zona tengan más a mano, ya que es un plato popular. Conejo, pollo y a veces pato, así como caracoles y productos de la huerta.



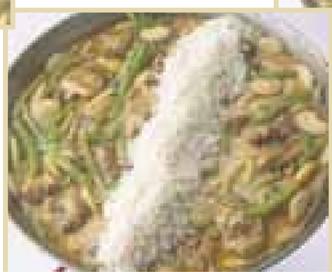


1

Limpiar y sazonar los trozos de pollo y de conejo, y dorarlos en el aceite caliente en una paella. Incorporar el ajo picado, el pimentón y el tomate rallado, y mover sobre el fuego hasta que se frían.

2

Agregar las judías verdes sin hebras y en trozos, el garrafó y la tavella. Cubrirlos de agua abundante. Sazonar y cocer a fuego lento hasta que se consuma el agua y llegue a las tachuelas de la paella. Colocar el arroz de lado a lado en el centro, haciendo muro para que el caldo no lo traspase.





3

Extender el arroz con la espátula, añadir los caracoles limpios y el azafrán. Mover para que se repartan y dejar cocer 10 minutos a fuego fuerte y otros 8-10 a fuego flojo. Comprobar el punto y reposar 5 minutos antes de servir.

Arroz Caldero

4 personas: 4 tacitas moka de arroz, 4 ñoras (pimiento seco levantino), 5 dientes de ajo, 8 cucharadas de aceite, 2 de tomate frito, 1 cabracho o gallina de mar, 2 salmonetes, 200 gr. de rape, 200 gr. de mero, 1 kg. de cabezas de pescado o morralla, cascos de cebolla, perejil, azafrán, sal, granos de pimienta, 9 tacitas moka del caldo de pescado.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 740.

Típico de la región murciana, también se puede hacer en una sartén de dos asas. En esta receta el arroz se cocina con un buen caldo de pescado, y éste se sirve aparte. Se suele acompañar de alioli, que se prepara con ajo machacado con aceite.





1

Limpiar el pescado, separar las cabezas y preparar un caldo con la morralla o espinas y azafrán, sal, pimienta, cascos de cebolla y perejil. Cuando hierva, contar 20 min., colarlo y separar la carne que quede en las cabezas. Introducir los pescados en el caldo hirviendo, cocerlos 10 minutos, sacarlos y reservarlos tapados.

2

Calentar el aceite en un caldero y freír los dientes de ajo pelados y las ñoras limpias y sin pepitas, cuidando que no se quemen. Sacarlos al mortero para machacarlos con un poco de perejil.





3

Rehogar el arroz en el caldero, añadir el tomate, el majado del mortero, el caldo y la carne de pescado que se le quitó a las cabezas. Cocer 10 minutos a fuego vivo y 8 minutos a fuego lento. Reposar 10 minutos y servir el arroz con los filetes de pescado y acompañar de alioli.

Risotto de Boletos

4 personas: 4 tacitas moka de arroz, 12 de caldo de verduras, 250 gr. de boletos o de hongos y setas variados, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de perejil picado, 8 de aceite, 8 de nata líquida, 100 gr. de queso parmesano, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Calorías: 610.

Es una preparación italiana para la que se utiliza arroz de grano redondo, que sin ablandarse, suelta almidón, lo que le dará la cremosidad característica. Al contrario que los arroces españoles, a los risottos se les va añadiendo el caldo poco a poco y sin parar de mover para que suelten el almidón.





1

Saltear los boletos limpios en aceite caliente, sazonarlos y sacarlos. Freír la cebolla y el ajo pelados y picados hasta que estén muy tiernos. Añadir el perejil picado. Rehogar encima el arroz e incorporar de nuevo los boletos. Mover al fuego, sazonar y añadir un cucharón del caldo hirviendo.

2

Seguir moviendo e ir incorporando caldo durante 20 minutos siempre sin parar de mover. Pasados 10 minutos incorporar la mitad del queso y 5 minutos antes de terminar, añadir la nata líquida, dando vueltas con la cuchara de palo hasta que se incorpore y resulte un arroz cremoso.





3

Comprobar el punto y servir el arroz recién hecho porque al estar cremoso se puede pasar. Debe quedar como nuestro arroz con leche, pero con el grano entero. Servir acompañado de más queso rallado.

Arroz en Ensalada

4 personas: 2 tacitas moka de arroz salvaje, 50 gr. de jamón de York en una loncha, 150 gr. de maíz dulce en grano, 4 rodajas de piña al natural, 2 cucharaditas de curry de Madrás en polvo, 4 cucharadas de mayonesa, 8 de nata líquida, una pizca de eneldo seco, sal.

Tiempo de preparación: 40 minutos.
Calorías: 480.

La variedad salvaje no es propiamente un arroz, sino una hierba llamada avena de agua o arroz indio. Es más fino que el de grano largo y tiene un color oscuro. Tras la cocción se mantiene entero y su interés radica más en su efecto decorativo que en las cualidades gastronómicas. Se suele vender mezclado con arroz blanco de su misma forma y textura.





1

Cocer el arroz en abundante agua con sal durante 18-20 minutos, escurrirlo y dejar que se enfríe.
Cortar el jamón y las rodajas de piña en trozos pequeños y ponerlos en una ensaladera con el arroz cocido y el maíz, mover todo.

2

Mezclar en un cuenco, la mayonesa con la nata líquida, el eneldo y el curry, moverlo hasta que se integre.
Verterlo sobre la ensaladera donde está el arroz mezclado con la piña y el jamón, comprobar el punto.





3

Espolvorear la ensalada con una pizca de eneldo y otra de curry de Madrás y reservar en la nevera hasta el momento de servir.

Arroz al Ajillo

4 personas: 4 tacitas moka de arroz, 250 gr. de gambas, 2 dientes de ajo, 100 gr. de bacon, 1/2 guindilla, 8 cucharadas de aceite, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 720.

Se calcula una tacita por persona. El tiempo de cocción es de 18-20 minutos. Los arroces que se hacen con el agua justa, deben cocer 10 minutos a fuego vivo y 7-8 minutos a fuego lento. Si estuviera algo duro en la superficie, tapar con un paño y dejarlo reposar unos minutos.





1

Poner la guindilla a remojo o meterla con agua en el m.o. 1 min., para que no se quiebre al cortarla en aros.
Lavar las cabezas de las gambas y cocerlas 20 min. en agua con sal, colar el caldo exprimiendo bien el jugo de las cabezas.

2

Cocer el arroz en 9 tacitas del caldo de haber cocido las cabezas durante 18 minutos.
Quitar la corteza al bacon y cortarlo en dados pequeños.
Pelar y filetear los dientes de ajo.
Pelar y reservar los cuerpos de las gambas.





3

Freír el bacon y los dientes de ajo. Cuando esté dorado, añadir la guindilla y darle sólo unas vueltas al fuego. Mezclar con las gambas fuera del fuego para que sólo cambien de color sin pasarse de cocción.
Rehogar en ese aceite con todos los ingredientes el arroz escurrido, sobre fuego flojo unos 5 min.

Arroz con Jamón y Crema de Puerros

4 personas: 4 tacitas moka de arroz, 3 puerros, 1/2 cebolla, 100 gr. de jamón de york en dados, 8 cucharadas de aceite, 1 vaso de vino de caldo, 1 de nata líquida, 6 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta. 4 huevos.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 720.

El arroz blanco se puede rehogar en crudo con ajo frito y cocerlo con el doble de agua que de arroz y un poquito más o cocerlo en abundante agua hirviendo 18-20 minutos, escurrirlo y lavarlo después al chorro de agua fría.





1

Freír la cebolla picada en 6 cucharadas de aceite, añadir los puerros limpios y cortados en rodajas con un poco de la parte verde y rehogarlos, sin que lleguen a tomar color. Incorporar la mitad del jamón y el caldo y cocer hasta que los puerros estén tiernos. Añadir el queso y la nata líquida y dar un hervor.

2

Cocer el arroz en abundante agua con sal durante 18 minutos. Escurrirlo y rehogarlo con el resto del aceite y del jamón, llenar un molde de corona engrasado con aceite y meterlo en el horno unos minutos. Volcar la rosca de arroz y servirla con la salsa de puerros y los huevos.





3

Huevos: Colocar sobre cuatro tacitas pequeñas un cuadrado de papel film, hundirlo en el centro y cascar un huevo dentro. Sazonarlo, unir las puntas del plástico y atarlo sin dejar aire. Introducir todos los paquetes 4 minutos en un cazo con agua hirviendo.

Ensalada Dulce de Arroz

4 personas: 120 gr. de arroz basmati, 1 rueda de piña, 1 manzana Granny Smith, 1 kiwi, 1 melocotón, 1 kaky sharoni.
Infusión de menta: 4 cucharadas de agua, 4 de zumo de limón, 1 vaina de vainilla, 1 tira de piel de limón, 1 tira de piel de naranja, 14 cucharadas soperas de azúcar, 8-10 hojas de menta.
Para decorar: fresas, frambuesas, hojas de menta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 385.

De grano largo y muy fino, este arroz permanece entero y suelto tras la cocción, conservando su sabor característico. Procede de la India y se emplea mucho en los arroces aromatizados con curry y para guarnición y también en los dulces, pero no para hacer arroz con leche, para el que es más apropiado el de grano redondo. Se debe lavar varias veces antes de cocerlo para que pierda el almidón, hasta que el agua salga transparente.





1

Infusión de menta: Cortar la vaina de vainilla a la mitad y ponerla en un cazo con agua, zumo de limón, piel de naranja y de limón y azúcar. Mover hasta que se disuelva el azúcar y cocer 5 min. Incorporar las hojas de menta y dejar en infusión 30 min., colar y enfriar.

2

Poner el arroz a remojo de agua unas 2 horas aproximadamente, escurrirlo y cocerlo en 1 l. de agua durante 25 minutos. Escurrirlo, ponerlo debajo de un chorro de agua fría y después escurrirlo de nuevo.





3

Pelar las frutas, cortarlas en dados y mezclarlas con el arroz. Bañar con la infusión de menta fría, añadir las fresas y las frambuesas y decorar con hojas de menta fresca y una fresa cortada en abanico.

ALUBIAS



ALUBIAS DE TOLOSA

6 personas: 1/2 kg. de alubias negras, 1 chorizo (125 gr.), 1 morcilla de cebolla (125 gr.), 1 trozo de tocino (125 gr.), 1 repollo o berza, 1 cebolla, 1 pimiento verde grande, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite, sal.

Tiempo de preparación: 3 horas. Calorías: 640.

Esta variedad tiene un grano elíptico, casi redondo y lleno, de tamaño mediano con unos 225 granos por 100 gramos. El color es morado oscuro y es parecida a la negra redonda de Cuenca y la negra de Alcalá.



1

Dejar las alubias a remojo 12 horas. Ponerlas en una cazuela cubiertas con agua fría y media cebolla pelada. Sazonar con sal y acercar al fuego muy lento. Dejarlas cocer así varias horas. Según se consuma el agua, añadir un poco de fría y rectificar el punto de sal. Al final mover la cazuela en vaivén para que engorde la salsa.

2

Cocer aparte el tocino y el chorizo 30 min., añadir el repollo picado y la morcilla y cocer 15 min. más. Escurrir el repollo y cortar el chorizo, el tocino y la morcilla. Calentar el aceite y hacer un refrito con la otra media cebolla, el diente de ajo y el pimiento verde, todo finamente picado.





3

Verter el refrito a las alubias cuando estén hechas, comprobar el punto de sal y dar unos hervores. Servir las judías con el repollo y los trozos de chorizo, tocino y morcilla.

Judias Gratinadas

4 Personas: 350 gr. de judías blancas, 2 cebollas, 3 clavos de especia, perejil, laurel y tomillo atados, unos granos de pimienta, 100 gr. de bacon (o panceta o tocino entreverado), 4 cucharadas de aceite, 4 de salsa de tomate, 1 de mantequilla, 4 de queso rallado, 1 diente de ajo, sal.

Tiempo de preparación: 3 horas.
Calorías: 600.

La blanca de riñón, de grano oblongo, recto y medio lleno, de tamaño más bien grande, con 169 granos por 100 gramos, es la que se suele emplear. Se cultiva en León y en Ávila. La de El Barco tiene un alto contenido en grasa y la de la Bañeza en proteínas, y ambas son ricas en elementos minerales.



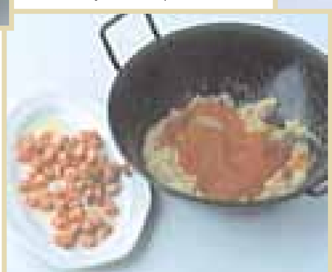


1

Una vez remojadas, escurrirlas y hervirlas en una cazuela con agua. Cuando rompa el hervor, cortarlo con un chorreón de agua fría y añadir una cebolla pinchada con los clavos, el ajo aplastado, el ramo de hierbas y los granos de pimienta. Dejar cocer unas dos horas y media a fuego suave y sazonar al final.

2

Calentar el aceite en una sartén, freír el bacon en dados y reservarlo. En la grasa sobrante freír la otra cebolla picada hasta que esté cristalina, añadir el tomate frito y el bacon. Cuando estén cocidas las judías, sacar la cebolla y el ramo de hierbas, y mezclarlas con cuidado con el refrito y la mantequilla.





3

Colocarlas en una fuente refractaria engrasada, espolvorearlas con queso rallado y unas bolitas de mantequilla y gratinar.

El Caparrón del Echaurren

6 personas: 500 gr. de alubias rojas, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 1 pimiento choricero, 1 chorizo, 1 trozo de tocino entreverado, 1 morcilla, 5 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, perejil, un chorreón de vinagre, sal, 8 cucharadas de aceite de oliva, 1 de pimentón.

Tiempo de preparación: 3 horas.
Calorías: 585.

Son judías pintas, es decir, sus granos tienen un color púrpura oscuro sobre un fondo blanco. Los caparrones son casi esféricos, llenos y de tamaño mediano, sobre los 190 granos por 100 gr. Se cultivan en La Rioja, Asturias y Burgos y son los protagonistas de la famosa olla podrida. Los que proceden de Tineo, Asturias, tiene un contenido en grasa superior a la media de las alubias.



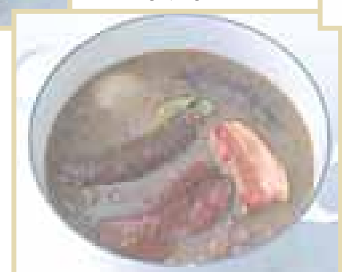


1

Remojar las alubias la noche anterior, escurrirlas y ponerlas cubiertas de agua fría en una cacerola. Cocerlas con la cebolla entera, 3 dientes de ajo enteros sin pelar, la hoja de laurel y el pimiento choricero. Cuando empiece a hervir añadir agua varias veces para asustarlas y cortar el hervor.

2

Cuando estén a medio cocer, añadir el chorizo, el tocino entreverado y la morcilla dura para que no se deshaga, y seguir cociendo.





3

Machacar 1 diente de ajo con perejil, desleír con vinagre, añadir a las judías cuando ya estén cocidas, sazonar. Calentar el aceite en una sartén y freír 1 diente de ajo, sin que llegue a quemarse, añadir el pimentón y verterlo sobre las alubias. Mover, dejarlas reposar y servirlas con tropezones cortados.

Fabes con Almejas

6 personas: 1/2 kg. de fabes (o un bote y medio de fabes cocidas), 1/2 kg. de almejas finas, 1 cebolla grande, 2 dientes de ajo, perejil, 2 cucharadas de tomate tamizado, 6 de aceite, 1 vaso de vino blanco.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos.
Calorías: 400.

Destacan por su gran tamaño y su elevado contenido en grasa, fibra y hierro. El grano es blanco, oblongo, recto, largo y aplanado. No entran en los 100 gramos más de 100 granos. El plato más característico es la fabada elaborada en crudo con chorizos, lacón, jamón y morcillas, todo puesto a remojo previamente.





1

En una cazuela de barro, cubrir las fabes remojadas con agua fría y añadir un casco de cebolla, 1 diente de ajo, una rama de perejil y un chorro de aceite. Cuando rompa el hervor, cortarlo con agua fría y dejar cocer a fuego lento unas 2 horas, procurando que siempre estén cubiertas de agua..

2

Dejar las almejas lavadas en agua con sal 30 min. para que escupan la arena. Freír en aceite el ajo y la cebolla picados, y cuando empiecen a dorarse, añadir tomate y perejil picado, rehogar unos minutos y regar con vino. Añadir las almejas escurridas, tapar la cazuela y dejar al fuego hasta que se abran.





3

Cuando todas estén abiertas, agregarlas a las fabes con toda su salsa y dar unos hervores al fuego, moviendo la cazuela para que espese la salsa con la harina que sueltan las fabes. Servir espolvoreadas de perejil picado.

Judiones de La Granja con Perdiz

6 personas: 4 perdices, 3/4 kg. de judiones de La Granja, 1 col mediana, 1/2 kg. de patatas, 150 gr. de tocino entreverado, 150 gr. de chorizo, 3 tomates, 1 cebolla, 3 ñoras, 1 hueso de jamón, 8 cucharadas de aceite de oliva, 2 hojas de laurel, 6 dientes de ajo, sal, pimienta negra molida.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos.
Calorías: 725.

Los granos pueden ser blancos negros o jaspeados, y son tan grandes que no suelen entrar más de 40 granos por 100 gramos. Es típico guisarlos con oreja y manos de cerdo con la ventaja de que se pueden tomar a los cuatro días de estar preparados porque se vuelven incluso más suaves.
Tienen un alto contenido en grasa y en sales minerales.





1

En una olla poner las perdices, los judiones remojados, las hojas de la col, el laurel, los dientes de ajo, las ñoras y el hueso del jamón. Cubrir con abundante agua y cocer. Cuando lleven 30 min., añadir una taza de agua fría para romper el hervor. Dejar cocer 30 min. más e incorporar las patatas peladas y el tocino.

2

Al cabo de 30 min., sacar las perdices, deshuesarlas y añadirlas a la olla. En una sartén aparte, freír la cebolla picada durante 5 min., añadir el tomate pelado y picado y freír todo 6 min. más. Añadir el chorizo en rodajas rehogarlo unos minutos y regarlo con 3 cucharadas del caldo de la olla.





3

Volcar el contenido de la sartén en la olla, procurando que no caiga el aceite. Cocer lentamente durante 15 min., dejar reposar y servir.

POCHAS DE OTOÑO

4 personas: 1 1/2 kg. de pochas frescas con vaina, 1 pimiento rojo, 2 chorizos no muy curados, 1 cebolla, 4 cucharadas de aceite, 1 tomate maduro, sal, 1 hoja de laurel.

Tiempo de preparación: 2 horas.
Calorías: 700.

Se llaman así, en Navarra y Guipúzcoa, a las alubias encarnadas y frescas que se recolectan desde finales de septiembre y se consumen recién desgranadas. Los granos pueden ser irregulares de tamaño, redondeados y llenos, y necesitan menos tiempo de cocción. El plato más conocido son las pochas con codorniz.





1

Desgranar las pochas, lavarlas y ponerlas a cocer en cazuela de barro cubiertas de agua fría con la hoja de laurel. Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla picada, y el tomate pelado, despepitado y picado. Lavar el pimiento, cortarlo a tiras, y rehogarlo en la sartén encima de la cebolla y el tomate.

2

Añadir el refrito a las judías y cocer a fuego lento, para que tenga sólo una pequeña ebullición. Añadir a mitad de cocción los chorizos enteros y dejar que se haga mínimo una hora y cuarto, sazonar con sal sólo al final.





3

Mover la cazuela de vez en cuando, agarrándola por las asas, para que suelten harina las pochas y engorde la salsa. Sacar los chorizos y cortarlos en rodajas gordas, servir las pochas muy calientes con las rodajas de chorizo por encima.

ENSALADA DE ALUBIAS

4 personas: 300 gr. de alubias blancas, 1 cebolla, 1 ramito de hierbas aromáticas (tomillo, laurel y perejil), 2 clavos, 100 gr. de salmón ahumado, 3 tomates pequeños, 2 cebolletas, sal.
Aliño: 3 cucharadas de vinagre de jerez, 9 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 20 minutos con alubias de bote.
Calorías: 500.

Conocida como la larga selecta es de grano semilleno, de color blanco y forma oblonga y recta. Su tamaño es grande, entran unos 140 granos por cada 100 gramos de semilla y ésta variedad está sustituyendo progresivamente a la de riñón, con una demanda creciente. Se cultiva en León.





1

Poner las alubias a remojo, escurrirlas y ponerlas en una cazuela con agua fría, añadir la cebolla pinchada con los clavos y el ramito de hierbas. Acercar al fuego y, cuando empiece a hervir cortar el hervor con agua fría. Dejarlas cocer suavemente unas 2 horas y media o hasta que estén tiernas, sazonarlas al final de la cocción, y escurrirlas.

2

Mezclar el salmón cortado en tiras con las alubias calientes y escurridas, las cebolletas en rodajas y los tomates en gajos, y aliñar.





3

Aliño: En un bol, disolver la sal y la pimienta en el vinagre, añadir el aceite a hillilo y batir hasta que la mezcla emulsione.

Crema de Habichuelas

4 personas: 1/2 kg. de judías, 350 gr. de azúcar, 1 vaso de agua de leche de coco, 1 vaso de agua de leche, 1 batata mediana, 1 rama de canela, 4 clavos, 1 palo de vainilla, 1 corteza de limón, una pizca de nuez moscada, 1 cucharada de mantequilla.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos.

Calorías: 650.

De origen dominicano, esta receta suele hacerse con la judía morada redonda que en España se cultiva en El Barco de Ávila. El grano es de color púrpura oscuro, esférico y semilleno, de tamaño mediano con unos 270 granos por 100 gramos de semilla. Se encuentran tipos muy parecidos en el País Vasco y en La Rioja. La calidad de la proteína es inferior a la media del grupo por el bajo contenido en aminoácidos azufrados.





1

Dejar las judías a remojo la noche anterior, escurrirlas y ponerlas en una cazuela con agua fría, cocerlas hasta que estén tiernas. A mitad de cocción, añadir la batata pelada y en trozos, y terminar la cocción.

2

Triturar las judías con la batata y con todo el agua de cocerlas, pasar la mezcla por el chino para que quede una crema fina.





3

Añadir a la mezcla anterior el azúcar, la leche de coco, la leche, la canela, los clavos, el palo de vainilla, la corteza de limón, nuez moscada y la mantequilla. Cocer sobre el fuego 10 minutos, mezclar bien los ingredientes, moviendo de vez en cuando para que no se agarre, y servir frío.

ALCACHOFAS



CREMA DE ALCACHOFAS

4 Personas: 1 kg. de alcachofas, 3/4 l. de caldo de verduras, 1 1/2 tazas de bechamel (hecha con: 1/4 l. de leche, 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas rasas de harina, sal, pimienta), 4 cucharadas de nata líquida, sal, pimienta, perejil.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 260.

En ninguna crema se debe emplear mucha nata líquida para suavizarla. Es cierto que adquiere un punto aterciopelado muy agradable pero también se vuelve más indigesta y cambia de sabor. La máxima cantidad empleada debe ser de una cucharada sopera por persona.



1

Limpiar las alcachofas, dejar sólo los corazones y cocerlos con el caldo hirviendo durante 15 minutos. Escurrirlos y reservarlos. Preparar la bechamel.

2

Triturar las alcachofas con el caldo de cocerlas. Mezclarlas con la bechamel sobre el fuego con cuidado para que no se formen grumos, y cocer 2 minutos más.





3

Comprobar el punto de sazón, añadir la nata y aclarar con más caldo si fuera necesario. Servir con gotas de nata líquida y espolvoreada de perejil picado.

Flores de Alcachofas con Salsa de Hongos

4 personas: 4 alcachofas grandes, aceite abundante para freírlas. Salsa: 2-3 boletos edulis, 6 cucharadas de aceite, 1/2 cebolla, los tallos de las alcachofas cocidos, 1/4 l. de caldo de verduras o de agua, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 420.

Las alcachofas crudas fritas resultan deliciosas, como es el caso de estas flores. Otra manera de freírlas en crudo, y que es una guarnición estupenda, es cortarlas en rodajas finas, empezando por la punta hasta llegar al corazón y freírlas en aceite caliente.





1
Limpiar las alcachofas, suprimir las hojas muy duras, lavarlas, escurrirlas y quitar la pelusilla del centro de las alcachofas con una cucharilla. Reservar los tallos para cocerlos.

2
Calentar el aceite en una sartén amplia y freír las alcachofas hasta que se abran como flores y se doren, rociándolas de aceite con la espumadera, pero con cuidado de que no se quemen las puntas.





3
Salsa: Freír en el aceite la cebolla picada fina y saltear los tallos cocidos, añadir el caldo, dar unos hervores, sazonar y triturar. Limpiar los boletos, cortarlos en láminas y saltearlos en poco aceite.

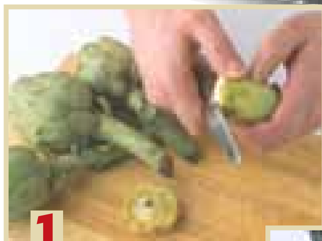
Alcachofas Souflés con Erizos

4 personas: 12 alcachofas frescas de Tudela o 12 fondos de alcachofa congelados, 1 lata de caviar de erizos, 1 taza de mayonesa, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 460.

Ha sido práctica habitual el pasar las alcachofas por zumo de limón mientras se van limpiando e incluso y lo que es todavía peor, cocerlas con un casco de limón. Esto, sin embargo, es un grave error porque el fuerte sabor del limón hace desaparecer la delicadeza y exquisitez del sabor de las alcachofas.





1
Quitar las hojas externas de las alcachofas, cortar con un cuchillo las puntas y redondear la zona próxima al tallo para eliminar las fibras duras, dejando sólo los fondos.

2
Lavarlos y cocerlos en agua hirviendo con sal durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrirlos boca abajo sobre un paño limpio. Mezclar los erizos con la mitad de la mayonesa.





3
Rellenar los fondos de alcachofas y cubrir cada una con un poco más de mayonesa. Introducirlas en el horno fuerte (unos 200º C), hasta que se inflen y gratinen. Servirlas recién sacadas del horno.

Alcachofas a la Española

6-8 personas: 2 kg. de alcachofas, 1 cebolla grande, 2 cucharadas de harina, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de caldo, 6 cucharadas de aceite, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 187.

No se deben despreciar los tallos de las alcachofas porque tienen el mismo sabor dulce y delicioso que la flor. Es preciso pelarlos algo para eliminar las zonas externas y guisarlos junto con los corazones. Si en la receta no está previsto, aconsejamos cocerlos y guardarlos para cualquier salsa, menestra o crema de verduras.





1

Cortar los tallos a las alcachofas y rasparlos. Suprimir las hojas duras y cocer las alcachofas y los tallos en agua hirviendo con sal y una cucharada de harina 12-15 minutos. Escurrirlas.

2

Calentar el aceite en una sartén y freír lentamente la cebolla pelada y muy picada, hasta que este transparente y dorada. Añadir la harina, rehogarla y echar el vino y el caldo. Cocer unos 10 minutos.





3

Verter la salsa sobre las alcachofas, sazonar con sal y pimienta y dejar cocer durante 10 minutos con cuidado de que no se deshagan las alcachofas. Tiene que quedar una salsa espesita.

Alcachofas en Ensalada

4 personas: 12 alcachofas, 1 cucharada de harina, 1de azúcar, 2 naranjas, 1 escarola, 1 granada, 1 diente de ajo, 1 guindilla, 4 cucharadas de aceite, un chorreón de vinagre, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 250.

Las alcachofas son malas compañeras del vino, y es una combinación bastante difícil porque esta clase de verdura altera el sabor de todo lo que se beba después. Para comprobarlo, basta con hacer la prueba con un simple vaso de agua y se observará como cambia de sabor, sabe dulce.





1

Pelar las naranjas a lo vivo y sacar los gajos, cortando con un cuchillo afilado entre telilla de separación y telilla. Cocer los cogollos de alcachofas en el agua hirviendo con sal, la harina y el azúcar. Escurrirlas y reservarlas.

2

Cortar a la mitad la granada y después en cuartos para extraer todos los granos, desgranarla. Separar las hojas de la escarola, lavarla, centrifugarla y cortarla con la mano en trozos regulares.





3

Calentar el aceite en una sartén pequeña y freír el diente de ajo en láminas y la guindilla en aros, añadir el vinagre fuera del fuego. Montar la ensalada y regarla con el refrito templado.

ALCACHOFAS RELLENAS DE CHAMPIÑÓN

4 personas: 4 alcachofas muy grandes, 1 cucharada de harina, sal. **Relleno:** 300 gr. de champiñón, 200 gr. de jamón serrano, 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de harina, 1/2 l. de leche, 50 gr. de queso Emmenthal rallado, sal, pimienta, nuez moscada.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 415.

En el centro de las alcachofas hay una pelusilla que se debe extraer con una cucharilla antes de proceder a prepararlas. Su época ideal de consumo va, especialmente, desde las últimas semanas del invierno hasta el final de la primavera. Además, no hay que olvidar que las alcachofas son muy ricas en potasio, calcio, magnesio, fósforo y hierro, y contiene vitamina A, B y C.





1

Limpiar las alcachofas dejando solo los fondos. Cocerlas en 1/2 litro de agua hirviendo con sal y la cucharada de harina disuelta en un poco de agua fría, durante 15 ó 20 minutos, según sean de tiernas y escurrirlas.

2

Relleno: Rehogar los champiñones laminados en 1 cucharada de mantequilla y encima el jamón en trocitos. Reservarlo. Con el resto de la mantequilla, la harina y la leche hacer, sin parar de mover sobre el fuego, una bechamel espesa.





3

Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y, fuera del fuego, añadir el champiñón, el jamón y el queso rallado. Ahuecar las alcachofas, rellenarlas, espolvorearlas de queso y gratinarlas en el horno a 230ºC durante 15 minutos.

MOUSSE DE ALCACHOFAS Y LANGOSTINOS

8 personas: 1 kg. de alcachofas, 1/2 kg. de gambas, 1/2 kg. de langostinos, 2 botes de leche concentrada, 8 huevos, sal, pimienta, 1/2 hoja de laurel. **Salsa:** el agua de cocer las cabezas de las gambas, 1 chalota, 1/2 cebolla, 1 zanahoria, 1 cucharadita de harina, 1 copa de brandy, 8 cucharadas de aceite, 6 cucharadas de nata líquida, sal, pimienta, unas gotas de Tabasco.

Tiempo de preparación: 1 1/4 horas.
Calorías: 430.

Es esta una receta tan delicada de sabor que merece la pena hacerla con alcachofas frescas, y sólo en caso de necesidad, se podrían emplear congeladas, pero nunca de conserva para este plato.





1

Limpiar las alcachofas dejando sólo los corazones, cocerlos en agua hirviendo con sal y 1 cucharada de harina. Escurrirlos sobre un paño y cortarlos en cuartos. Cocer en poca agua con sal y laurel las cabezas de las gambas, triturarlo y reservar el caldo.

2

Batir los huevos sin que hagan muchos ojos, añadir la leche concentrada, las alcachofas y las gambas cortadas en trocitos y salpimentar. Engrasar un molde de plum-cake con mantequilla, llenarlo con la preparación y cocerlo en el horno al baño maría durante 30 minutos.





3

Salsa: Freír la chalota, la cebolla y la zanahoria picada finas, tostar encima la harina, saltear los langostinos, añadir el brandy, flambear, regar con el caldo de las gambas y comprobar el punto de sal, pimienta y Tabasco. Triturar, añadir la nata y servir con el molde desmoldado en fuente de servir.

Flan de Alcachofas

4 personas: Flan: 5 alcachofas, 1 bote de leche condensada, 4 huevos, 1/2 l. de leche, ralladura de limón.
Caramelo: 4 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de agua.
Alcachofas en dulce: 1 frasco de alcachofas minis, 1 vaso de azúcar, 1 vaso de agua, corteza de limón.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 550.

El sabor dulzón y exquisito de las alcachofas se presta a preparaciones en dulce, como es el caso de este flan, pero tenemos el inconveniente de que el color conseguido no es muy atractivo, porque las alcachofas, lo mismo en un arroz que en un flan, ennegrecen lo que tocan. Merece la pena pasar por el tono en favor del sabor.





1

Caramelo: Poner el azúcar en un cazo de fondo grueso, salpicarlo de agua, acercarlo al fuego y, cuando empiece a caramelizarse por los lados, mover para que se tueste por igual y se haga un caramelo claro. Repartirlo entre los moldes y bañar las paredes cuidando de no quemarse.

2

Flan: Limpiar y cocer las alcachofas, escurrirlas, triturarlas y pasarlas por el chino. Batir los huevos, añadir la leche condensada, la leche, la ralladura de limón y el puré de alcachofas. Mezclar bien, rellenar los moldes caramelizados y cocerlos al baño maría 10 minutos.





3

Alcachofas en dulce: Disolver el azúcar en el agua, ponerlo a cocer con la corteza de limón y, cuando rompa el hervor contar 5 minutos e incorporar las alcachofas mini. Dejarlas cocer unos minutos más. Volcar los flanes y servirlos con las alcachofas mini.

ACELGAS



Mojete de Acelgas

4 personas: 1 kg. de acelgas, 3 dientes de ajo, 1 pimiento choricero seco, 2 rebanadas de pan de barra, 2 cucharadas de avellanas tostadas, 1/2 cebolla, 8 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de azúcar, 1 l. de caldo de carne, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos. Calorías: 360.

Éste es un guiso típico de La Mancha en el que entra el majado del mortero con ajo, pan frito y pimiento choricero; también se suele hacer con pimentón. El añadido de las avellanas le da un aire más apropiado de una picada catalana.



1

Picar las hojas de las acelgas lavadas, raspar y cortar los tallos. Cocerlas en agua hirviendo con sal y el azúcar introduciéndolas poco a poco para que no se rompa la ebullición. Dejar cocer durante unos 10 minutos, escurrirlas y reservarlas.

2

Calentar el aceite y freír el pan, los ajos pelados, el pimiento sin pepitas y la mitad de las avellanas, sacarlos al mortero y machacarlos. En el aceite sobrante freír la cebolla picada fina y cuando empiece a tomar color rehogar encima las acelgas.





3

Añadir a las acelgas el majado del mortero desleído con un poco de caldo, mover sobre el fuego y verter encima el resto de caldo. Dar unos hervores, comprobar el punto de sazón y añadir el resto de las avellanas picadas gruesas. Servir antes de que las avellanas se ablanden.

Acelgas Esparragadas

6 personas: 1 1/2 kg. de acelgas, 8 cucharadas de aceite, 4 rebanadas de pan, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de pimentón, 3 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de azúcar, sal.
Optativo: Huevos escalfados en la misma salsa.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 260.

Preparación típica andaluza, de Córdoba y su serranía, que se suele hacer con los espárragos trigueros. Debe quedar jugoso para escalfar huevos en la salsa una vez terminado el guiso.





1

Limpiar las acelgas, separar las hojas, raspar los tallos, cortarlos en trozos y cocerlos en agua hirviendo con sal y el azúcar, introduciéndolas poco a poco para que no se rompa la ebullición.

2

Cocerlas 10 minutos y escurrirlas apretándolas con la espumadera en el escurre verduras. Freír el pan y los dientes de ajo y machacarlos en el mortero con el pimentón, diluirlo con medio vaso de agua y el vinagre.





3

Rehogar las acelgas en el aceite sobrante, añadir el contenido del mortero y si fuera necesario un poco más de agua para que queden jugosas y poder escalfar huevos en su salsa que quedaran impregnados del guiso.

Pencas de Acelgas en Salsa Rubia

8 personas: 2 1/2 kg. de acelgas o 2 botes de pencas de acelga al natural, 3 huevos, harina para rebozar y aceite para freír, sal. **Salsa:** 1 diente de ajo, 1 cebolla pequeña, 1 cucharada de harina, 1 vaso de vino blanco seco, 1/2 l. de caldo, 4 cucharadas de aceite, sal, pimienta, un palo de canela.
Para acompañar: 50 gr. de jamón serrano, 1 huevo duro.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 315.

Un plato casero en el que las hojas de las acelgas se reservan para otra preparación. Es sencillo y exquisito y no requiere más que acelgas tiernas pero de tallo ancho.





1

Elegir las acelgas de tallo ancho, cortar las hojas que se pueden emplear para otra preparación y limpiar los tallos suprimiendo las hebras. Cortarlos en trozos de unos 6 cm. y cocerlos en agua hirviendo con sal, con cuidado de que no se deshagan y escurrirlos.

2

Freír los tallos rebozados en harina y huevo batido, escurrirlos sobre papel de cocina y colocarlos en una cazuela de barro.
Salsa: Freír en el aceite caliente el ajo y la cebolla picados, dorar encima la harina, regar con el vino, consumir y añadir el caldo y la canela.





3

Cocer la salsa unos 10 minutos, sazonar y pasar por el chino sobre las pencas. Dar un hervor al conjunto y servir espolvoreado de jamón picado y huevo duro picado. Rematar si se quiere unos minutos en el horno, para lo cual hay que añadir 1/2 cucharón más de caldo.

Revuelto de Acelgas con Zanahoria y Patata

4 Personas: 1 kg. de acelgas, 1 cucharada de azúcar, 1/4 kg. de zanahorias, 1/4 kg. de patatas, 1/2 cebolla, 8 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de pasas de Corinto, 2 huevos, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 400.

Esta preparación es muy completa y podría ser un plato único porque contiene todos los nutrientes necesarios: proteínas –el huevo–, hidratos de carbono- la patata- vegetales, vitaminas, minerales, fibra y la grasa más beneficiosa, el aceite de oliva.





1

Raspar las zanahorias, lavarlas, cortarlas en dados y cocerlas. Limpiar las acelgas, lavarlas, escurrirlas, cortarlas en trozos y cocerlas en agua hirviendo con sal y el azúcar.

2

Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír la cebolla, pelada y picada muy fina, cuando empiece a tomar color, añadir las acelgas y las zanahorias escurridas y rehogarlas unos minutos.





3

Freír las patatas cortadas en dados pequeños, mezclarlas con las acelgas, agregar las pasas remojadas en agua, los huevos batidos y cuajarlos a fuego suave sin parar de mover.

Pencas Rellenas de Gambas con Salsa

4 personas: 1 1/2 kg. de acelgas, 1 huevo, harina para rebozar, aceite para freír, sal. **Relleno:** 1/4 kg. de gambas, 2 cucharadas de harina, 2 de aceite, 1 vaso de agua de cocer las cabezas de las gambas, 1 vaso de leche, sal, pimienta, nuez moscada. **Salsa:** Las hojas de las acelgas, 1/2 cebolla, 4 cucharadas de aceite, 1 vaso de caldo de verduras.

Tiempo de preparación: 1 1/2 horas.
Calorías: 475.

Las pencas rebozadas son ya en sí mismas un bocado exquisito, rellenas de bechamel de gambas y con la salsa de sus hojas, son plato digno de una mesa importante.





1

Pelar las gambas reservar los cuerpos y cocer las cabezas en poca agua con sal, pasarlas por el chino presionando para extraer el jugo. Lavar las acelgas, separar las hojas y cortar las pencas en trozos de 8 cm., de largo, cocerlas en agua hirviendo con sal 15 minutos y escurrirlas.

2

Saltear las gambas en el aceite, sacarlas y rehogar la harina. Regar con el caldo y la leche, salpimentar y cocer moviendo 5 minutos, añadir las gambas y rellenar la mitad de las pencas, tapar con otra penca, pasarlas por harina y huevo batido, freírlas y colocarlas en una fuente de horno.





3

Salsa: Picar las hojas de acelga, cocerlas y escurrirlas. Calentar el aceite y freír la cebolla picada, rehogar las acelgas encima, añadir el caldo y cocer unos minutos. Triturar la salsa o pasarla por el pasa-purés, sobre las pencas y dar unos hervores en el fuego o en el horno durante 15 minutos.

NIÑOS ENVUELTOS A LA ORIENTAL

4 Personas: 8 hojas grandes de acelga, 2 tazas de arroz cocido frío, 1 bote de brotes de soja, 1 pimiento verde, 1 cebolla pequeña, 6 ajos tiernos, 200 gr. de lomo de Sajonia, 4 cucharadas de aceite, 2 huevos, salsa de soja, sal. **Bechamel:** 1/2 l. de leche, 2 cucharadas rasas de harina, 2 cucharadas de mantequilla, sal, pimienta, nuez moscada, queso rallado.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 690.

La versión de los niños envueltos (que son tradicionalmente rollitos de carne) tan clásicos de la cocina española, pero ahora con un toque oriental que los hace diferentes y realmente deliciosos. Un plato con el que puedes sorprender a tus invitados.





1
Freír la cebolla, el pimiento y los ajetes, todo picado en juliana, en el aceite, añadir el lomo cortado en dados y los brotes de soja, mezclar con el arroz y un chorreón de salsa de soja y, fuera del fuego agregar los huevos batidos.

2
Separar las hojas de acelga, lavarlas, escaldarlas en agua hirviendo con sal, ponerlas sobre un paño y repartir dentro la farsa preparada. Envolver el relleno en las hojas doblando los bordes laterales para que no se salga el relleno.





3
Bechamel: Rehogar la harina en la mantequilla fundida, añadir la leche hirviendo, sazonar con sal, pimienta y nuez, cocerla hasta que espese y cubrir los rollos colocados en fuente refractaria, espolvorear con queso rallado y gratinar.

PUDDING DE ACELGAS CON JAMÓN

4 personas: 1 kg. de acelgas, 5 higos secos, 50 gr. de tocino salado en taquitos, 2 lonchas gruesas de jamón serrano, 4 cucharadas de brandy, 4 huevos, 1 cucharada de mantequilla, 1 vaso de leche, 100 gr. de pan de víspera, 1 pellizco de pimientas de 5 bayas, sal, pimienta molida.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 410.

Es una receta que se puede tener preparada con tiempo y servirla caliente o fría. A las acelgas les va muy bien el toque dulce que amortigua la bravura de su sabor, por lo que tomado caliente y con una salsa bechamel como acompañamiento resulta excelente.





1
Cortar los higos en dados pequeños, ponerlos en un cuenco con el brandy y la misma cantidad de agua caliente. Cortar el pan también en dados y regarlos con la leche hirviendo, salpimentar y añadir las 5 bayas.

2
Retirar los tallos de las acelgas y guardarlos para otra preparación. Lavar las hojas, cocerlas 10 minutos en agua hirviendo con sal y escurrirlas. Dorar el tocino en una sartén antiadherente y cortar el jamón en dados.





3
Mezclar los higos y su líquido al pan, aplastarlo con un tenedor y mezclarlo con los huevos batidos. Engrasar un molde y poner a capas, pasta de pudding, acelgas, jamón y tocino, acelgas y pasta. Cocerlo 25 minutos a 210º C.

PENCAS DE ACELGAS CON BACALAO

Una salsa sabrosa y diferente que aporta todas las proteínas concentradas que posee el bacalao y su característico sabor y lo combina también, a la perfección, con la suavidad de las pencas de acelga.

4 personas: 1 1/2 kg. de acelgas de tallo ancho, 2 huevos, harina para rebozar y aceite para freír, 2 dientes de ajo, 50 gr. de almendras picadas, 1 cucharadita de harina, 200 gr. de bacalao, 50 gr. de piñones, perejil picado, sal.

Tiempo de preparación:
30 minutos.
Calorías: 530.





1

Remojar el bacalao 24 horas, desmigarlo y suprimir las pieles y las espinas. Quitar las hebras a las pencas, cortarlas en trozos y cocerlas en agua hirviendo con sal 20 minutos, escurrirlas y reservar el agua de cocerlas.

2

Rebozar las pencas escurridas en harina y huevo, freírlas y reservarlas. Freír los dientes de ajo y las almendras picadas en 4 cucharadas del aceite de las pencas en una cazuela de barro y dorar encima la harina.





3

Cubrir con el agua de cocer las pencas, hacer hervir y añadir el bacalao. Cocer 5 minutos, incorporar las pencas, los piñones y el perejil picado, dejar cocer unos minutos más y servir.

ALMEJAS



SOPA DE ALMEJAS AL AZAFRÁN

4 personas: 24 almejas, 1/2 cebolla, 2 zanahorias, 2 puerros, 1/2 tomate, 1 puñado de estragón seco, 1 l. de caldo de pescado, 1 clara de huevo, 12 hebras de azafrán, 2 copas de vino de jerez oloroso seco, 4 hojas de estragón, perejil.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 150.

También está rica con ostras, 3 por persona. La dificultad está en abrirlas para lo que hay que envolverse la mano, con la que se sujeta, en un paño y emplear un cuchillo especial. Tienen más jugo dentro que las almejas y se puede verter directamente sobre el caldo porque no tienen arena.



1

Cocer espinas y cabezas de pescado con la cebolla, 1 puerro y 1 zanahoria limpios y en trozos, sal, pimienta y perejil durante 20 minutos. Colarlo y cuando esté frío añadir la clara medio batida, el tomate en trozos y el estragón, mover sobre el fuego hasta que se cuaje la clara arrastrando a la superficie todas las impurezas.

2

Poner en un bol las almejas en agua con sal 1/2 hora, para que escupan la arena que pudieran tener. Lavarlas, abrirlas con un cuchillo de ostras cuidando de no romper el molusco, recoger y colar el jugo que contienen y verterlo sobre el caldo. Cortar la zanahoria y el puerro en juliana muy fina.





3

Cocer en el caldo 5 min. la juliana de zanahoria y puerro junto con las hojas de estragón fresco y las hebras de azafrán tostadas en el horno envueltas en papel de aluminio 5 min. Añadir el jerez, comprobar el punto de sazón y servir la sopa caliente en los platos, poner en cada uno 6 almejas.

Crema de Almejas y Caviar

4 personas: 250 gr. de almejas, 2 vasos de agua de caldo de pescado, 1/2 cebolla, 1 patata, 2 cucharadas de nata líquida, 50 gr. de pescado cocido (cazón), 8 cucharadas de aceite, 2 de sucedáneo de caviar.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 290.

Es un molusco bivalvo, mide unos 5-6 cm. de diámetro y se encuentra en los fondos arenosos del Atlántico, principalmente en las Rías Bajas, y en algunos lugares del Mediterráneo. El fondo de la franja de mar que separa la isla de Cortegada con tierra firme, en Pontevedra, está parcelada y con la marea baja queda casi en seco y bajan las marisqueras a recolectar. Las almejas de Carril son de reconocida calidad.





1
Remojar en agua con sal las almejas 1/2 hora, lavarlas, y abrirlas tapadas al vapor, reservar el jugo. Pelar y cortar la cebolla en trozos, y pelar y lavar las patatas, cortarlas tronchándolas.

2
Calentar el aceite en una sartén amplia y rehogar a fuego lento la patata y la cebolla, añadir el caldo de pescado y el caldo reservado de abrir las almejas, cocer a fuego medio unos 15 minutos.





3
Incorporar el pescado desmenuzado, triturar y añadir la nata; retirar las conchas de las almejas e incorporar la mitad, comprobar el punto de sal. Servir la crema con el resto de las almejas y el caviar.

Almejas a la Crema de Espinacas

4 personas: Crema: 750 gr. de espinacas, 3/4 l. de leche, 1 cebolla, 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de harina, sal.
Almejas: 1/2 kg. de almejas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, perejil picado, 1 copa de vino blanco, 2 cucharadas de aceite.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 375.

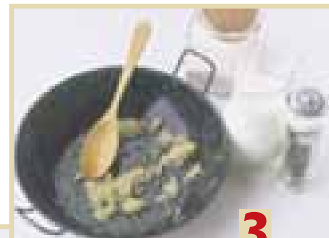
Esta receta es muy original y sabrosa, porque la almeja le confiere a la crema de espinacas un delicioso sabor a mar, sin desvirtuar su propio aroma. Se puede espolvorear de queso y gratinar, y otra idea interesante es aclararla con caldo de pescado o con leche y servirla como crema en plato sopero.





1
Crema: Freír la cebolla muy picada en la mantequilla, añadir la harina, rehogarla e incorporar la leche caliente moviendo constantemente y sazonar. Limpiar y cocer las espinacas en agua hirviendo con sal 5 minutos, escurrirlas y picarlas.

2
Tener a remojo de agua con sal las almejas una 1/2 hora para que escupan la arena, ponerlas en una cazuela de barro con el vino y acercar la cazuela tapada al fuego (con un difusor para que no se raje) hasta que se abran las almejas. Suprimir las conchas.





3
Estofar la cebolla y el ajo picados en el aceite y, cuando tomen color, rehogar encima los cuerpos de las almejas sin concha. Espolvorearlas de perejil picado y mezclarlas con la bechamel y las espinacas. Comprobar el punto de sazón y servir.

En Verde y en Rojo con Espaguetis

4 persona: 1 kg. de almejas, 1 vaso de vino blanco. **En rojo:** 1 cebolla grande, 2 cucharadas de harina, 1 cucharadita de pimentón picante, 8 cucharadas de aceite. **En verde:** 2 dientes de ajo, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de perejil picado, 8 cucharadas de aceite. 2 vasos de caldo de pescado, sal. **Para acompañar:** Espaguetis cocidos.

Tiempo de preparación: 35 minutos.
Calorías: 620.

Hay muchas variedades de almejas, las mejores son las llamadas «finas» o almeja común, de concha oscura y valvas apretadas que asoman los cuernos y escupen la arena. Otros tipos menos apreciados son la chirla, la almeja babosa, la almeja margarita, las chochas y actualmente está llegando a nuestros mercados almejas procedentes de Italia, de concha más amarillenta por dentro y muy dura. Las «machas», almejas de Chile que llegan enlatadas, son muy duras.





1 Poner las almejas a remojo de agua fría 1/2 hora para que suelten la arena, lavarlas y escurrirlas. Colocar las almejas en una cacerola y abrirlas al vapor con el vaso de vino, con la cacerola tapada. Cuando se abran las almejas, escurrirlas del caldo que soltaron y separarlas en dos mitades.

2 **En rojo:** Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla picada muy fina, dorar encima la harina, añadir el pimentón, mover y reservar. **En verde:** Calentar el aceite en otra sartén y freír los dientes de ajo picados finos, dorar encima la harina y añadir el perejil picado, reservar.





3 Incorporar a cada sartén la mitad de las almejas su jugo colado y mover, de cuando en cuando, para que no se agarre. Dejar cocer unos 15 minutos. Añadir la mitad del caldo a cada sartén moviendo para conseguir una salsa trabada. Servir las almejas verdes a un lado, las rojas al otro, y en el centro los espaguetis cocidos.

Almejas con Patatas

4 personas: 1 kg. de paztatas, 1/4 kg. de almejas, 1 cebolla grande, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo, perejil, 8 cucharadas de aceite de oliva, nuez moscada.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 415.

Son tan sabrosas que mejoran cualquier guiso como los de patatas, para lo cual no hace falta que sean de las más finas. Estas patatas se pueden hacer con chirlas; pero, si se preparan con las italianas, hay que tener cuidado de ponerlas en agua con sal y colar el liquido que sueltan al abrirse, porque traen mucha arena.





1 Poner las almejas a remojo de agua con sal 1/2 hora, para que suelten la arena. Pelar las patatas y cortarlas en trozos no excesivamente grandes. Picar la cebolla y el pimiento verde en trocitos muy menudos.

2 Calentar el aceite en una cazuela de barro y freír la cebolla y el pimiento a fuego lento sin que lleguen a dorarse, añadir las patatas en trozos y rehogar todo junto unos minutos.





3 Añadir las almejas y los ajos machacados con perejil, Cubrirlas con agua, sazonar con sal y un poco de nuez moscada y cocer lentamente hasta que las patatas estén hechas. Mover la cazuela por las asas para que engorde la salsa y servir recién hechas.

ARROZ CON ALMEJAS

4 personas: 4 tacitas de moka de arroz, 1/2 kg. de almejas, 200 gr. de bacalao desalado, 8 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 1 cebolla grande, 2 pimientos verdes, 2 cucharadas perejil picado, 8 tacitas moka de caldo de pescado, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 590.

Para tomarlas crudas se deben elegir muy frescas y grandes, abrirlas con esfuerzo, lo que quiere decir que están vivas y cuidar de no cortar el molusco con el cuchillo. Se suele sazonar con unas gotas de zumo de limón, pero los verdaderos «gourmets» prefieren no disfrazar el delicioso sabor dulce a mar.





1
Calentar el aceite y freír los ajos y la cebolla picados. Antes de que se doren añadir los pimientos picados, 1 cucharada de perejil e incorporar las almejas. Tapar la cazuela y dejar al fuego hasta que se abran.

2
Incorporar el arroz, darle unas vueltas y sazonarlo con sal, añadir el bacalao cortado en trozos y rehogarlo 1 minuto. Verter el caldo de pescado y mover la cazuela para que el bacalao suelte la gelatina.





3
Cuando se reanude el hervor, comprobar el punto, cocer 10 minutos a fuego vivo, añadir el resto de perejil y cocer 18 minutos más a fuego moderado, hasta que el arroz esté en su punto.
Reposar 10 minutos y servir.

CON SETAS DEL TIEMPO

4 personas: 1/2 kg. de setas del tiempo, 1/2 kg. de almejas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, perejil, 2 pimientos verdes, 1/2 guindilla, 1 vaso de vino seco, sal, unas ramas de azafrán, 8 cucharadas de aceite.

Tiempo de preparación: 25 minutos.
Calorías: 280.

Si alguna no se abre, se debe deshechar porque significa que estaba muerta al comenzar el hervor, y por lo tanto, no muy fresca. Al cocer las almejas para que se abran, si no están bien se detecta rápidamente el olor. En ese caso es mejor no comerlas y, si están recién compradas, protestar al pescadero.

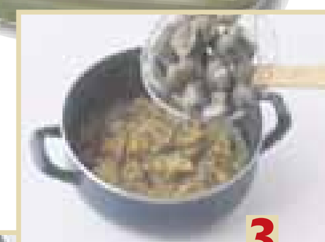




1
Picar la cebolla, el diente de ajo, los pimientos y el perejil, y estofarlos lentamente en el aceite caliente en una cazuela hasta que estén blandos. Añadir el azafrán.

2
Limpiar y trocear las setas, y rehogarlas con el refrito anterior hasta que se consuma el agua que sueltan las setas. Añadir el vino y la guindilla, cocer unos minutos y sazonar.





3
Mover la cazuela, añadir las almejas lavadas y remojadas en agua fría con sal media hora, y acercar al fuego con la cacerola tapada hasta que las almejas se abran.

Almejas Rellenas

4 personas: 20 almejas, 1/2 cebolla, 1 puerro, 6 cucharadas de aceite de oliva, 8 cucharadas de nata líquida, 1 cucharada de harina, sal, pimienta, harina, huevo y pan rallado para rebozar. Aceite para freír.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 380.

Es un aperitivo delicioso que se debe hacer con almejas de buen tamaño para facilitar el trabajo. Si fueran muy grandes, se pueden bañar con huevo, pan rallado y queso, y gratinarlas en el horno, con lo que nos evitamos el freírlas.





1

Dejar las almejas en agua con sal una 1/2 hora para que suelten la arena, escurrirlas y abrirlas al vapor con un vaso de vino de agua en una cazuela. Sacarlas, colar el jugo que soltaron y reservarlo, separar el molusco de la concha, reservar la mitad de las conchas y picar el molusco.

2

Calentar el aceite en una sartén y estofar a fuego lento la cebolla y lo blanco del puerro picados, hasta que cambien de color. Añadir las almejas picadas, rehogarlas e incorporar la harina, rehogar unos minutos sobre el fuego y añadir el jugo de cocerlas reservado y la nata moviendo siempre.





3

Cocer sin parar de mover hasta conseguir una bechamel espesa que unifique todo y sazonar con sal y pimienta, dejar enfriar. Rellenar las conchas reservadas con la preparación, pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado, y freírlas en el aceite muy caliente hasta que se doren. Escurrirlas sobre papel de cocina.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **María Jesús Gil de Antuñano,** Premio Nacional de Gastronomía, **y su equipo.**

FASCÍCULO 6

Semana nº 3.294

BERENJENAS



Rebozadas con harina y huevo son una guarnición excelente para la carne. En este caso se suelen cortar a lo largo para que sea más fácil freírlas. Para servirlas de aperitivo resultan mejor con masilla como las de esta receta.

BERENJENAS ORLY

4 personas: 4 berenjenas, aceite para freírlas, 100 gr. de harina, 2 huevos, 1 limón, 4 cucharadas de vino blanco, 3 de aceite, pimienta, sal.
Salsa agridulce: 4 cucharadas de azúcar, 4 de vinagre de cava, unas cucharadas de caldo, 1 cucharadita de Maizena.

Tiempo de preparación: 1 hora. Calorías: 530.



1

Lavar las berenjenas y cortarlas en rodajas de 1 cm. de grueso, cocerlas en agua con sal y zumo de limón. Escurrirlas sobre un paño y espolvorearlas con sal. Mezclar la harina con una yema, el vino, el aceite, pimienta, sal y algo menos de 8 cucharadas de agua fría. Dejar reposar la masa tapada 1 hora.

2

Batir las dos claras a punto de nieve y mezclarlas con la masa anterior. Rebozar las rodajas en esta masa y freírlas en aceite caliente, hasta que se doren. Escurrirlas del exceso de grasa sobre papel de cocina y servirlas como aperitivo acompañadas de la salsa agridulce en salsera aparte.





3

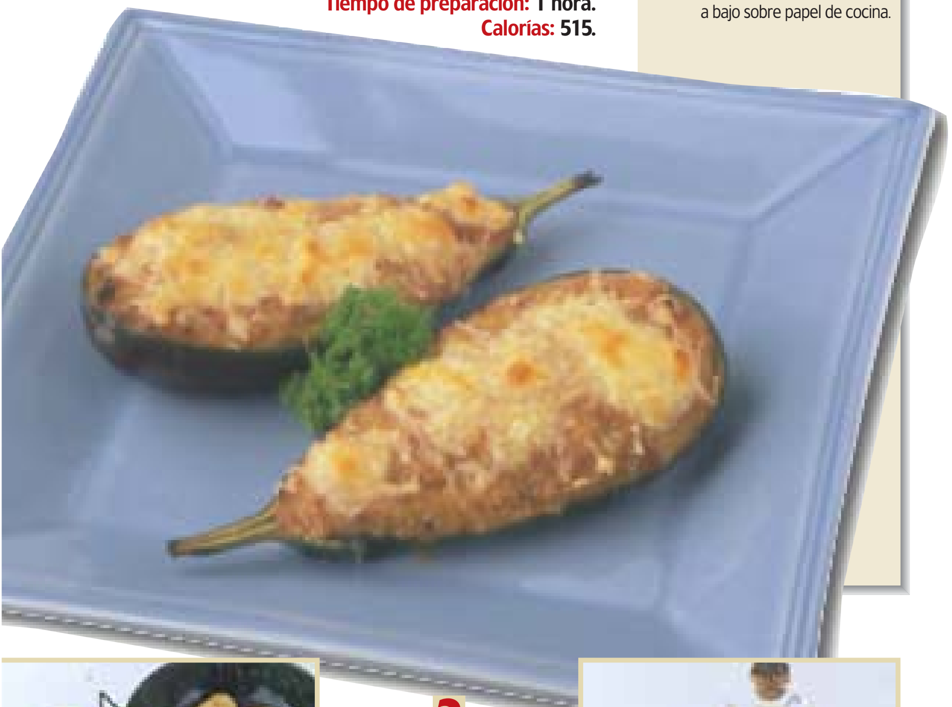
Salsa agridulce: Acercar al fuego el azúcar salpicado con agua hasta que empiece a caramelizarse, mover con cuchara de palo para que tome un tono uniforme y, fuera del fuego incorporar el vinagre y el caldo. Calentar hasta que se deshaga el caramelo y añadir la Maizena disuelta en agua.

Rellenas de Anchoas

4 personas: 4 berenjenas, sal, aceite para freírlas.
Relleno: 4 anchoas, 2 cucharadas de tomate frito, 4 de pan rallado, 4 de leche, 8 de aceite, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla, 50 gr. de queso rallado, pimienta molida, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 515.

Cortadas a la mitad se deben freír con la piel hacia arriba para que se haga la pulpa sin que la piel pierda color. Como toman mucho aceite, es conveniente escurrirlas boca a bajo sobre papel de cocina.





1

Lavar las berenjenas, cortarlas a la mitad a lo largo, hacer en la pulpa varias incisiones cruzadas con un cuchillo afilado, cuidando de no perforar la piel y freírlas en aceite. Sacar la pulpa, picarla y reservarla.

2

Relleno: Freír la cebolla y el ajo picados, y mezclarlos con las anchoas picadas, el pan rallado, la leche y la pulpa de la berenjena. Sazonar con sal y pimienta, freír la mezcla y añadir el tomate. Dar unas vueltas sobre el fuego.





3

Llenar las cavidades de las berenjenas con el relleno, alisar la superficie, rociarla con un chorreón de aceite y espolvorearla con queso rallado. Poner las berebjenas a gratinar en el horno, hasta que se dore la superficie. Servirlas recién hechas.

Con Cintas al Huevo

4 personas: 300 gr. de cintas al huevo, 4 berenjenas, 1 diente de ajo, 1 cebolla, 100 gr. de jamón serrano, 80 gr. de aceitunas deshuesadas, 2 pimientos morrones, 6 cucharadas de queso rallado, 2 tomates medianos, 8 cucharadas de aceite, perejil, pimienta, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 640.

Tienen un sabor amargo que se elimina salpicándolas con sal y dejándolas escurrir, o sumergiéndolas en agua salada una media hora.



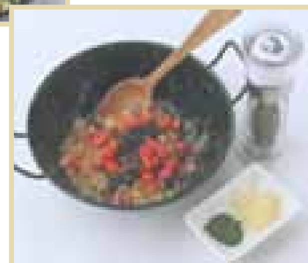


1

Lavar las berenjenas, cortarlas en dados, salpicarlos de sal y dejar que escurran el jugo amargo. Freír en el aceite caliente la cebolla y el ajo picados junto con el jamón cortado en dados. Cuando esté dorado añadir las berenjenas escurridas, y freírlas.

2

En cuanto cambien de color añadir el tomate pelado y picado, dar unos hervores y agregar las aceitunas picadas, los pimientos a trocitos, salpimentar y mezclar bien. Espolvorear la mezcla con la mitad del queso rallado y el perejil picado, y reservar.





3

Cocer las cintas al huevo en abundante agua hirviendo con sal el tiempo que indique el fabricante, escurrirlas y mezclarlas en caliente con las berenjenas. Llenar una fuente refractaria, espolvorearlas de queso y un chorreón de aceite, y gratinar.

Quiche de Berenjenas

8 personas: Masa: 200 gr. de harina, 100 gr. de mantequilla, 1 cucharada de agua, sal. **Relleno:** 2 berenjenas, 150 gr. de queso ahumado tipo idiazábal, 150 gr. de bacon, 3 huevos, 2 cucharadas de mantequilla, 1/2 l. de nata líquida, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 650.

Tanto la pasta brisa como la quebrada se deben amasar muy deprisa para que no se pongan correosas y, una vez amasadas, formar una bola y dejarla reposar tapada para que se quite la elasticidad en caso de que la haya adquirido.





1

Masa: Poner en un bol la harina con la sal y añadir la mantequilla en trocitos y el agua. Amasar rápidamente con la punta de los dedos hasta conseguir una bola, envolverla en papel film y dejarla reposar en sitio fresco durante 1/2 hora.

2

Estirar la pasta y forrar el molde, pinchar el fondo, colocar unos garbanzos y cocerla en el horno a 175ºC, 15 minutos. **Relleno:** Cortar las berenjenas peladas en dados, remojarlas en agua con sal, escurrirlas y saltearlas en la mantequilla con el bacon en dados.





3

Cortar el queso en lonchas y después en cuadrados. Batir los huevos, añadir la nata líquida, salpimentar y unir las berenjenas y el bacon. Llenar el molde, poner encima el queso y cocer 30 minutos a 175º C.

Moldes de Berenjenas Soufflés

4 personas: 8 láminas de empanadillas de las grandes, 2 berenjenas, 1/4 l. de bechamel, 3 huevos, 100 gr. de queso rallado, sal, aceite para freír.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 495.

Los moldes de empanadilla son muy fáciles de preparar, no hay más que adaptar la masa a las paredes del molde y al freírlos se desprenden solos. Se deben dejar poco fritos para que terminen de hacerse en el horno al tiempo que el relleno.





1

Engrasar unos moldes de brioche y forrarlos por dentro con círculos de empanadillas industriales adaptando bien la masa a las paredes. Freírlos en abundante aceite caliente, sacarlos escurrirlos y se desprenderán solos.

2

Cortar las berenjenas a lo largo, hacer unas incisiones en la pulpa, freírlas y sacar la pulpa con una cucharilla. Mezclarla sobre el fuego con la bechamel, añadir la mitad del queso rallado y, fuera del fuego, las yemas.





3

Montar las claras a punto de nieve y añadirlas a la bechamel, rectificar el punto de sazón y llenar los moldes. Espolvorearlos de queso e introducirlos en el horno unos 15 minutos, hasta que cuaje y se dore la superficie.

BERENJENAS BEA

4 personas: 2 berenjenas grandes, harina para rebozarlas, aceite para freírlas, sal, 100 gr. de queso rallado, 1 taza de salsa de tomate, 1 taza de bechamel clarita.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 450.

Es un plato de toda la vida que no tiene más truco que las berenjenas, que cogen mucho aceite al freírlas, estén bien escurridas, que la salsa de tomate, con un poco de azúcar, esté bien frita y la bechamel bien cocida.





1 Lavar las berenjenas y cortarlas en lonchas a lo largo, salpicarlas con sal y ponerlas en un escurridor para que suelten el jugo amargo. Escurrirlas.



2 Pasar cada loncha por harina, sacudirlas y freírlas en el aceite caliente. Escurrirlas sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa.



3 Fondear una fuente refractaria con el tomate y colocar capas de berenjenas, tomate, berenjenas... y cubrir con la bechamel. Espolvorear con queso rallado y gratinar.

SANDWICHES DE BERENJENA

4 personas: 4 berenjenas, 200 gr. de carne de salchichas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1/2 vaso de vino blanco, 1 cucharada de tomate, 4 de aceite, 1 de queso rallado, 3 huevos, harina, pan rallado, aceite para freír, canela, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 600.

La idea de cortar las lonchas sin separarlas del todo se hace porque, como las berenjenas tienen forma redondeada, ninguna loncha es igual a la otra, y ésta es la forma de rellenarlas sin problema de que encajen.





1 Cortar las berenjenas en lonchas a lo largo de dos en dos, sin separarlas del todo, para hacer sandwiches y que coincida la forma. Ponerlas en agua con sal 1/2 hora, y escurrirlas.



2 Freír la cebolla y el ajo picados en el aceite caliente. Añadir la carne de las salchichas sin la piel, sazonar y agregar el tomate y el vino. Dejar reducir el líquido casi totalmente.



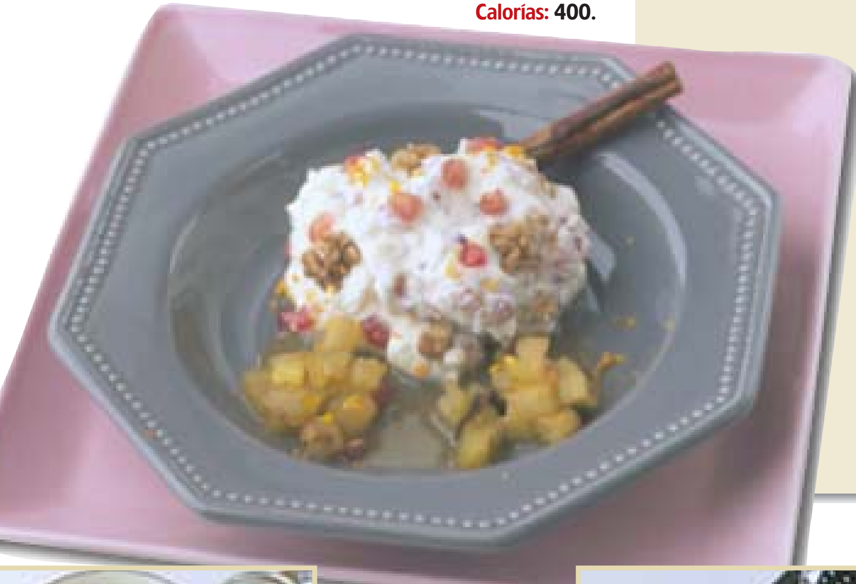
3 Rectificar de sal, añadir un poco de canela y rellenar los sandwiches de berenjenas escurridas, y sin desprenderlas, pasarlos por harina, huevo y pan. Freírlos en aceite caliente.

Confitadas con Mousse de Queso con Granada

4 personas: Berenjenas confitadas: 250 gr. de berenjenas, 250 gr. de azúcar, 1 palo de canela, 3 ó 4 clavos, el zumo de 1/2 limón, 15 gr. de jengibre, 1/4 l. de agua. **Mousse de queso:** 200 gr. de queso fresco tipo Philadelphia, 1 granada madura, 1 vaso de vino de nata líquida, nueces picadas, corteza de 1/2 mandarina rallada.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 400.

Una vez despojadas de su jugo, que les confiere un sabor amargo, son excelentes para confitar. Deben cocer lo suficiente para que el líquido en el que hierven se convierta en un almíbar.Se pueden emplear como guarnición de muchos postres.





1

Berenjenas confitadas: Pelar las berenjenas, cortarlas en dados y ponerlas a remojo de agua con sal una media hora. Escurrirlas, lavarlas y ponerlas a cocer cubiertas con el agua y todos sus ingredientes, a hervor suave, hasta que estén tiernas.

2

Cortar a la mitad la granada y sacar los granos con una cucharilla, porque mancha mucho los dedos. **Mousse de queso:** Batir el queso fresco y la nata muy fría para que monte y quede espumoso. Guardarlo en la nevera para que se endurezca.





3

Añadir a la mousse de queso las nueces picadas finas y los granos de granada. Servirla espolvoreada de la corteza de la mandarina rallada con forma de quenelle hecha con dos cucharas o en copas, y acompañarla de las berenjenas confitadas.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía,
y su equipo.

FASCÍCULO 7

Semana nº 3.295

BESUGO



CREMA DE BESUGO

4 personas: 1 besugo de 800 gr., 1 cebolla, 1 diente de ajo, 6 cucharadas de aceite, 1 1/4 l. de agua, perejil, tomillo, laurel, unas hebras de azafrán, sal, pimienta, 1 cucharada de brandy, unas gotas de Tabasco.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 300.

Merece la pena probarla porque resulta sabrosísima, sobre todo teniendo en cuenta que hoy tenemos los besugos de piscifactoría. Una crema muy semejante servían hace años en el restaurante Zalacaín de Madrid en época de Navidad.



1

Escamar y lavar el besugo, sacar los lomos reservando la espina y la cabeza. Calentar el aceite y hacer los lomos, quitar con cuidado la piel. En el mismo aceite dorar la cebolla en rodajas y el ajo picado junto con la cabeza y la espina del besugo, y cubrirlos con el agua.

2

Sazonarlo con sal, pimienta, tomillo, laurel, azafrán y perejil, y dejar cocer 15 minutos. Colar el caldo, añadir los lomos de besugo, reservando unos dados para acompañar, triturarlo y calentarlo de nuevo, rectificar el punto de sazón y de textura.





3

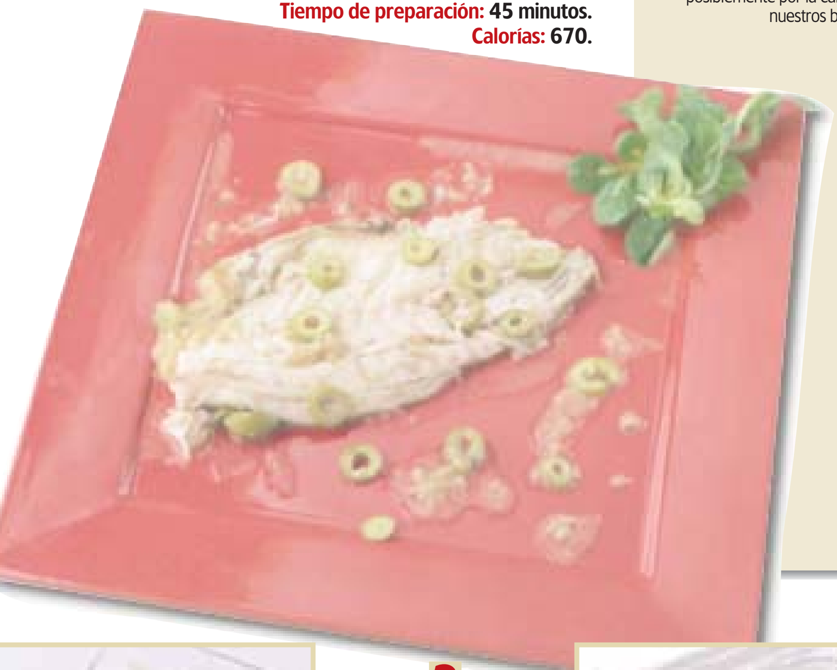
Añadir si se quiere, a la crema unas gotas de Tabasco y el brandy, y comprobar de nuevo el punto. Freír las pieles del besugo y colocarlas en los platos junto con los dados reservados y unos cebollinos. Servir la crema muy caliente.

Con Aceitunas

4 personas: 1 besugo de 1 1/2 kg. ó 2 de 800 gr., 8 cucharadas de aceite, zumo de 1/2 limón, 1 vaso de vino blanco, perejil, sal, pimienta.
Salsa: 4 cucharadas de aceite, 1 de harina, 1/2 cebolla, 1/2 vaso de vino blanco, 1 vaso de caldo de pescado más el jugo del besugo, 100 gr. de aceitunas verdes deshuesadas, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 670.

El origen de esta receta está en Venecia. La sirvieron de cena en uno de esos restaurantes al borde de un canal, y como nos pareció deliciosa la copiamos y resultó quizás mejor todavía posiblemente por la calidad de nuestros besugos.



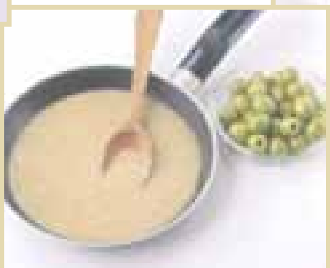


1

Escamar y lavar el besugo, salpimentarlo y colocarlo en una fuente de horno. Regarlo con el zumo de limón, el vino blanco, el aceite, y espolvorearlo de perejil picado, tapar la fuente con papel de aluminio e introducirla en el horno a 200º C, 15 minutos.

2

Salsa: Pelar y picar muy fina la cebolla y freírla en el aceite hasta que empiece a tomar color. Espolvorear la harina, rehogarla hasta que se dore y añadir el vino, el caldo y cocer unos minutos. Incorporar las aceitunas en rodajas y dar unos hervores.





3

Sacar el besugo del horno, quitar la espina y la cabeza, recoger el jugo y ponerlo junto con la salsa en la misma fuente de horno. Colocar encima los filetes de besugo y volver a meterla en el horno, tapada 5-10 minutos y servir.

Besugo Costa Brava

4 personas: 2 besugos de 800 gr., harina para rebozar, 150 gr. de almejas, 2 rebanadas de pan, unas hebras de azafrán, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de tomate frito, 1/2 vaso de vino blanco, 2 ñoras, 50 gr. de almendras tostadas, 50 gr. de avellanas, 8 cucharadas de aceite, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 700.

Aunque es más apreciado en la costa vasca que en otros lugares de España, la magnífica y tradicional cocina catalana prepara el besugo introduciendo su famosa «picada» que siempre alegra cualquier plato.





1

Lavar los besugos, secarlos, cortarlos en trozos y salpimentarlos. Pasarlos por harina y freírlos lentamente en el aceite a fuego no muy fuerte para que se hagan por dentro, primero por un lado y después por el otro. Pasarlos a una fuente de horno.

2

En el aceite sobrante freír la rebanada de pan, los ajos picados, el azafrán, la ñora sin pepitas, las almendras y las avellanas. A medida que vayan tomando color, ir sacándolo al vaso de la trituradora. Triturar todo y volver a ponerlo en la sartén.





3

Añadir el tomate, el vino y agua para conseguir una salsa que casi cubra el besugo, cocerla 5 minutos y comprobar el punto. Cubrir el besugo con la salsa, añadir las almejas limpias, tapar y cocer hasta que se abran, servir espolvoreado de perejil picado.

Al Oloroso

4 personas: 1 besugo de 1 1/2 kg., 1 copa de oloroso, 100 gr. de orejones, 100 gr. de ciruelas pasas, 8 cucharadas de aceite, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: **45 minutos.**
Calorías: **680.**

Pertenece a la misma familia que pescados aristócratas como la dorada, el pargo y el pagel, y seguramente ésta es una receta que en Andalucía se hacía con pargo o dorada, sus primos hermanos. El besugo se distingue por la mancha o lunar negro que suele tener en los flancos.





1 Escamar el besugo, lavarlo, secarlo y salpimentarlo. Poner en un bol el oloroso y remojar los orejones y las ciruelas.

2 Escurrir los frutos secos, reservando el licor, y saltearlos lentamente en una sartén con el aceite hasta que se inflen.





3 Colocar el besugo en una fuente de horno, incorporar los orejones y ciruelas (junto con su aceite), añadir el oloroso y asarlo en el horno a 250º, 30 minutos.

Besugo a la Espalda

4 personas: 1 besugo de 1 1/2 kg., 2 dientes de ajo, 1 guindilla cortada en rodajas, 1 vaso de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre, sal. Pimientos de Guernica fritos.

Tiempo de preparación: **30 minutos.**
Calorías: **530.**

Ésta es la receta estrella del besugo, en la que el sabor y la frescura se ponen de manifiesto. La mejor época es desde Santa Catalina (25 de noviembre) a San Blas (3 de febrero). A ciudades del interior llega lógicamente con menos jugo que recién pescado; pero, si está fresco, se puede subsanar cociendo un puñado de chirlas en un poco agua y vertiéndola sobre el besugo asado, nada más abrirlo.





1 Escamar y lavar el besugo, sazonarlo y engrasarlo con aceite. Colocarlo en una besuguera y meterlo en el horno a 250ºC, durante 20 minutos aproximadamente. Darle la vuelta a la mitad del tiempo.

2 Sacarlo, abrirlo a la mitad en abanico y retirar la espina central, la cabeza y las espinas laterales ayudándose de unas pinzas, y con cuidado de aprovechar todo el jugo que suelte.





3 Freír en el aceite los ajos cortados en laminas, hasta que se doren, agregar la guindilla cortada en aros, el vinagre y verterlo sobre el besugo. Acompañar con los pimientos fritos y su jugo.

Besugo a la Madrileña

4 personas: 1 besugo de 1 1/2 kg., 1/2 kg. de patatas, 1 cebolla grande, 2 tomates, 1 vaso de aceite de oliva, 1 diente de ajo, 1 rama de perejil, pan rallado, 1 vaso de vino blanco, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 650.

Desde hace siglos es tradicional en Madrid comer besugo en Nochebuena y durante casi todo el invierno. El milagro de cómo en siglos pasados llegaba a la capital fresco se debe a los arrieros maragatos, que lo transportaban envuelto en paja y con nieve, a lomos de sus mulas.





1

Escamar y lavar el besugo, secarlo y sazonarlo con sal y pimienta por dentro y por fuera. Pelar las patatas y la cebolla, cortarlas en rodajas finas y medio freírlas en el aceite, escurrirlas, sazonarlas y colocarlas en el fondo de una fuente de horno.

2

Poner el besugo encima de las patatas y espolvorearlo con una mezcla de ajo picado muy fino, perejil picado y pan rallado. Cortar los tomates en rodajas, colocarlas alrededor del besugo y espolvorearlas con la mezcla de ajo, perejil y pan.





3

Regar todo con el aceite y el vaso de vino, y meter la fuente a horno fuerte durante unos 30 minutos, regándolo frecuentemente con su propio jugo. Servirlo recién sacado del horno, si se quiere en la misma fuente de horno.

En Escabeche

4 personas: 1 besugo de 1 1/2 kg. ó 2 besugos de 800 gr., 1 cebolla, 3 zanahorias, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, unos granos de pimienta, 2 vasos de aceite, 1 de vinagre, 1 de agua, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 550.

Esta preparación va muy bien al besugo que agradece la compañía del aceite y del vinagre, componentes del escabeche. Incluso se puede meter en escabeche un besugo que haya sobrado aunque esté asado. En ese caso no hay que hervirlo, sólo cubrirlo con el escabeche. Se conserva hasta dos meses sin necesidad de nevera.





1

Limpiar el besugo, vaciarlo, lavarlo y cortar las aletas. Sazonarlo y reservarlo en una besuguera. Pelar la cebolla y cortarla en gajos finos, raspar la zanahoria, lavarla y cortarla en juliana.

2

Poner el agua a hervir con la cebolla, zanahoria, los ajos sin pelar, el laurel y unos granos de pimienta. Cuando lleve unos 5 minutos cociendo, añadir el vinagre y el aceite, y cocer hasta que la cebolla esté tierna.





3

Verter el escabeche sobre el besugo, tapar con papel de aluminio, acercar al fuego y dejar que dé un hervor de 5 minutos. Dar la vuelta al besugo y dejar reposar tapado otros 5 minutos. Se puede servir caliente o frío.

Besugo a la Irutxulo

4 personas: 1 besugo de 1 1/2 kg. ó 2 besugos de 800 gr., el zumo de 1 limón, 6 cucharadas de aceite, 3 de pulpa de pimientos choriceros de lata, 1 diente de ajo, 1 cebolla pequeña, 8 cucharadas de aceite, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 620.

Con la palabra irutxulo se designa en euskera a la ciudad de San Sebastián. Quiere decir tres agujeros por las tres salidas al mar de la ciudad. El besugo tiene que ser de una frescura absoluta, piel rosada, carne consistente y ojos claros.



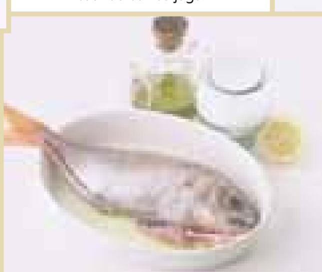


1

Freír la cebolla y el diente de ajo picados en el aceite y, cuando empiecen a tomar color, añadir la pulpa de pimientos desleída con un vaso de agua o caldo de pescado. Cocer hasta obtener un puré espeso.

2

Lavar el besugo, secarlo, sazonarlo y rociarlo con las 6 cucharadas de aceite y el zumo de limón. Reposar sobre la besuguera en sitio fresco 1 hora y asarlo a 225ºC unos 15 minutos, regándolo de cuando en cuando con su jugo.





3

A los 15 minutos, sacarlo, cubrirlo con el puré de pimientos y dejarlo unos 7-8 minutos más, regándolo de cuando en cuando. Servirlo acompañado de patatas cocidas al vapor.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía,
y su equipo.

FASCÍCULO 8

Semana nº 3.296

BACALAO



TORTILLA DE BACALAO CON PIMIENTOS

4 personas: 1/4 kg. de bacalao, 1 cebolla, 3 pimientos verdes finos y delgados, 2 patatas medianas, 4 huevos, 8 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 diente de ajo, sal.

Tiempo de preparación: 35 minutos.
Calorías: 395.

Esta tortilla es un clásico exquisito que se puede poner de cena o de entrada a mediodía. Hoy hemos optado por servirla de aperitivo cortada con un cortapastas.



1

Poner el bacalao a remojo de agua durante 24 horas, escurrirlo y deshilacharlo en trozos menudos. Pelar y picar la cebolla en rodajas. Lavar los pimientos y cortarlos en tiras finas. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas finas.

2

Calentar el aceite en una sartén amplia y freír la cebolla, a los 3 minutos incorporar el pimiento y poco después, las patatas, freírlo todo a fuego lento, hasta que las patatas estén tiernas. Añadir el bacalao muy bien escurrido y el ajo cortado en lonchas finas.





3

Rehogar un minuto, comprobar el punto y mezclarlo con los huevos batidos. Engrasar una sartén y cuajar la tortilla a fuego lento, igual que una tortilla de patata por los dos lados. Cortarla con un cortapastas redondo y servirla de aperitivo.

Crema de Bacalao

4 personas: 200 gr. de bacalao sin pieles ni espinas, 4 puerros, 3 patatas, 1/2 l. de caldo, 6 cucharadas de aceite, 4 de nata líquida, sal, pimienta, 4 lonchas de bacalao ahumado, dados de pan frito, cebollino.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 350.

Hay dos tipos de bacalao en salazón: el de media curación y el salado y seco. Para esta receta se puede emplear el que se quiera: salado y seco, en cuyo caso necesita más tiempo de cocción en agua abundante que lo hará jugoso, o el de media curación incluso desmigado, que necesitará menos tiempo de remojo para desalarlo.





1 Remojar el bacalao en agua 24 horas, cambiando el agua cada 8 horas (si está desmigado, necesitará menos tiempo de desalado). Limpiar los puerros despreciando la parte verde y lavarlos varias veces en agua para que no lleven arena. Cortarlos en trozos pequeños.

2 Pelar y cortar las patatas como los puerros, y freír ambos en el aceite sin que lleguen a tomar color. Rehogar encima el bacalao, cubrirlo con el caldo y cocer 10 minutos en la olla rápida. Triturarlo, ayudándose del caldo de cocerlos, y pasar por el chino.





3 Añadir la nata líquida y rectificar el punto de sazón. Colocar en los platos soperos las lonchas de bacalao ahumado en forma de abanico y unos dados de pan frito, espolvorearlos de cebollino y servir la crema de bacalao, caliente o fría (al gusto) en la mesa.

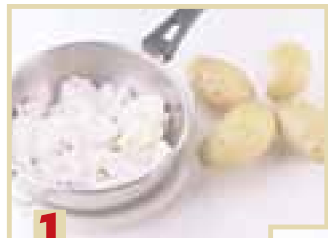
Cocochas en Barquitas de Patata

4 personas: 400 gr. de cocochas de bacalao, 4 patatas medianas, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de perejil picado, 1 vaso de aceite de oliva, 1 de vino de leche, 4 cucharadas de aceite de oliva, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 460.

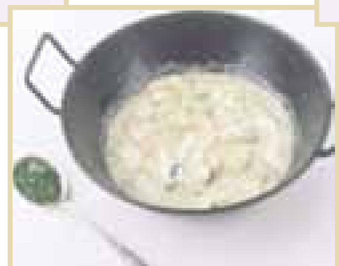
Las cocochas de bacalao son exquisitas y mucho más baratas que las de merluza. Hay que desalarlas y proporcionan mucha gelatina. Están muy ricas desaladas y limpias como se indica en la receta, rebozadas con harina y huevo, y fritas en abundante aceite caliente durante 2 minutos.

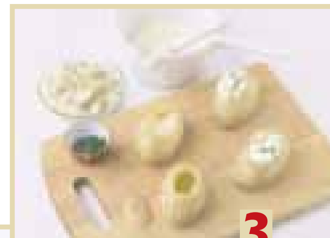




1 Lavar las patatas con su piel, secarlas y asarlas en el horno durante 45 minutos aproximadamente (se pueden asar en el m.o. durante 15 minutos al 100% de potencia). Limpiar las cocochas de barbas, telillas negras, durezas y espinas.

2 Calentar el vaso de aceite en un sartén y dorar el diente de ajo en láminas, separar del fuego y dejar enfriar. Colocar las cocochas sazonadas y la mitad del perejil, y mover en sentido circular a fuego suave para que no se cuajen las albúminas y ligue la salsa.





3 Cuando espese, añadir el resto del perejil. Cortar una lámina a cada patata, vaciarlas y hacer un puré con la pulpa, la leche caliente, el aceite de oliva y sal. Rellenarlas con el puré y las cocochas, y espolvorearlas de perejil picado.

Cintas verdes con brandada

4 personas: 400 gr. de cintas verdes de pasta fresca, 250 gr. de lomos de bacalao, 1 diente de ajo, 1 vaso de vino de aceite, 1 vaso de vino de leche, 100 gr. de aceitunas negras, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 740.

La brandada también se puede hacer con bacalao comprado desmigado o en hebras. Un sistema rápido de desalarlo es colocarlo en un colador suspendido sobre un barreño con agua y dejar correr un hilillo de agua por encima durante 1-2 horas. La sal se va depositando en el fondo del barreño y al desbordar el agua siempre está desalada.





1

Poner el bacalao a remojo de agua fría durante 24-36 horas, según el grosor. Escurrirlo, suprimir las pieles y espinas y deshacerlo en hebras. Triturar el diente de ajo en el vaso de la trituradora, y añadir el bacalao y poco a poco el aceite.

2

Cuando se forme una masa compacta, añadir el vaso de leche. Comprobar el punto de sazón y, si fuera necesario, echar algo más de leche o de aceite para que la pasta sea cremosa. Deshuesar las aceitunas, picar algunas y mezclarlas con la brandada de bacalao.





3

Cocer las cintas de pasta en abundante agua hirviendo con sal el tiempo que indique el fabricante. Escurrirlas y mezclarlas en caliente con la brandada de bacalao y aceitunas picadas. Servir la pasta con la brandada y las aceitunas enteras.

Ajoarriero con gambas

4 personas: 800 gr. de bacalao, 3 cebollas, 2 cucharadas de pasta de pimientos choriceros o 4 pimientos choriceros, 2 pimientos verdes finos, 4 dientes de ajo, 1 vaso de salsa de tomate, 1/4 kg. de gambas, 8 cucharadas de aceite de oliva.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 550.

Esta receta admite la compañía de bogavante, langosta, carabineros, langostinos o gambas, como las que se han empleado en esta ocasión. También se puede hacer con migas de bacalao.



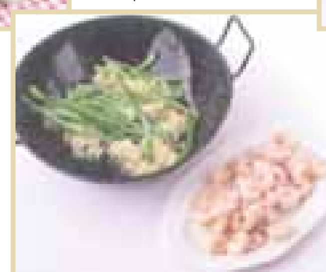


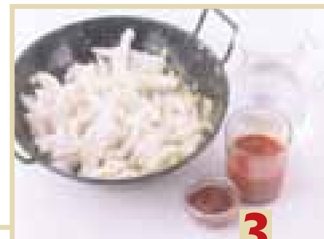
1

Cortar el bacalao en tiras y desalarlo durante 24 horas, cambiando tres veces el agua. Envolverlo en un paño húmedo y guardarlo en la nevera durante 24 horas. Calentar el aceite en una sartén y dorar los ajos laminados, sacarlos y reservarlos.

2

En el mismo aceite, freír las gambas peladas durante 1 minuto y reservarlas. En el aceite sobrante freír la cebolla pelada y picada, a fuego flojo, junto con los pimientos lavados, secos y cortados en tiras, hasta que todo esté tierno.





3

Saltear encima el bacalao unos minutos, añadir la pulpa de choriceros, dar unas vueltas e incorporar el tomate frito y las láminas de ajo fritas. Rehogar todo 10 minutos, añadir unas cucharadas del agua de remojar el bacalao y las gambas, y dar unos hervores.

Empanada de Bacalao con Pasas

6 personas: **Masa:** 1/2 kg. de masa de hojaldre, 1 huevo para pintarlo. **Relleno:** 1/2 kg. de bacalao en trozos, 100 gr. de pasas, 3 cebollas, 4 dientes de ajo, 2 ramas de perejil, azafrán, 8 cucharadas de aceite.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 630.

Es un plato típico gallego que se suele hacer con la masa de las empanadas, que es semejante a la del pan gramada o amasada con el exceso de aceite de la zaragallada o refrito. La hemos hecho con hojaldre porque resulta más fácil. El dulzor de las pasas acompaña muy bien al bacalao.





1 **Relleno:** Desalar el bacalao, quitar las espinas y cortarlo en trozos no muy grandes regulares. Freír la cebolla y el ajo picados muy menudos, añadir el perejil picado y, cuando esté saltear encima el bacalao sin que se agarre la cebolla al fondo.

2 Cuando la cebolla esté dorada, incorporar las pasas y el azafrán tostado, y escurrir el exceso de aceite si lo tuviera. **Masa:** Extender la mitad del hojaldre muy fino y forrar una empanadera redonda mojada y escurrida dejando que sobre masa por los bordes.





3 Rellenar la empanada con el refrito de bacalao. Estirar el resto de hojaldre muy fino, cubrir la empanada, doblar los bordes y con los recortes formar palitos para cruzarlos sobre la empanada, pintar de huevo batido, pinchar la superficie y cocerla en el horno 30-40 minutos a 180º.

Menestra de Bacalao

4 personas: 1/2 kg. de bacalao desalado, 1/2 kg. de patatas, 1 cebolla, 2 puerros, 2 zanahorias, 1 manojo de espárragos verdes, 1/4 kg. de alcachofas congeladas en cuartos, 8 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 1 vaso de caldo, perejil picado, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 485.

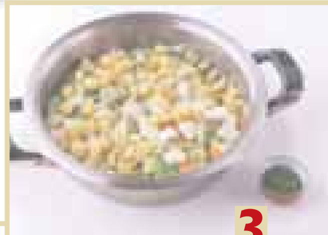
Una receta muy nueva en la que el bacalao queda estofado en las verduras de forma semejante a un ragout clásico. La menestra tradicional lleva taquitos de jamón que potencia el sabor de las verduras, en ésta hemos empleado el bacalao que hace la misma función.





1 Pelar las patatas, lavarlas, escurrirlas y cortarlas en dados, y freírlas. Pelar la cebolla, los puerros y la zanahoria, y cortarlos en rodajas finas. Cortar la zona dura a los espárragos y cortarlos en trozos.

2 Pelar y picar los ajos y dorarlos en el aceite, añadir la cebolla y el puerro. Cuando estén cristalinos, incorporar los espárragos, la zanahoria, las alcachofas y añadir el caldo, cocer 5 minutos.





3 Cortar el bacalao en dados regulares, añadirlo a la menestra y rehogar 10 minutos más. Comprobar el punto e incorporar las patatas. Servir espolvoreado de perejil picado.

Bacalao a la Vizcaina

4 personas: 600 gr. de bacalao en lomos, 12 cucharadas de aceite, 3 dientes de ajo. **Salsa vizcaína:** 1 diente de ajo, 2 cebollas rojas, 1 cucharada de pasta de pimientos choriceros, 50 gr. de tocino entreverado, perejil, pimienta, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 560.

Un clásico que lleva a confusiones porque es frecuente ver en algunas recetas tomate en su composición, cuando el tono rojo oscuro de la salsa vizcaína se debe exclusivamente a la cebolla roja y la pulpa de los pimientos choriceros. Se deben usar lomos de bacalao gruesos y desalarlos muy bien, 48 horas cambiando el agua cada 8 horas.





1

Remojar el bacalao 48 horas, cambiando el agua cada 8 horas, escurrirlo y quitar las espinas. Freír los dientes de ajo en láminas con el aceite. Dejar templar el aceite y colocar el bacalao con la piel hacia arriba y moverlo sobre el fuego unos minutos como si fuera un pil-pil. Reservar el bacalao y los ajos.

2

Salsa: Freír en 6 cucharadas del aceite del bacalao, el tocino en dados, el perejil y el ajo picados 1 minuto. Añadir la cebolla en rodajas finas y estofarla tapada lentamente hasta que esté cristalina, cuidando de que no se queme ni tome color. Agregar la pulpa de choriceros, sazonar y cocer unos minutos más.





3

Triturar la salsa con el tocino y pasarla por el chino para que quede muy fina. Colocar el bacalao en una cazuela de barro o refractaria y cubrirlo con la salsa y los ajos reservados. Meter la cazuela en el horno o sobre la placa y cocer unos 10 minutos más. Servir espolvoreado de perejil picado.

COCINA CON IDEAS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **María Jesús Gil de Antuñano,** Premio Nacional de Gastronomía, **y su equipo.**

8 RECETAS DIFERENTES PARA UN MISMO INGREDIENTE

FASCÍCULO 9

Semana nº 3.297

BONITO



Lomos en Salsa

4 personas: 4 lomos de bonito, aceite para asarlos a la plancha.
Marinada: 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 1/2 hoja de laurel, 2 clavos, orégano, pimienta, una ramitas de perejil, 8 cucharadas de aceite.
Salsa: 100 gr. de tocino entreverado en tacos, 1 cebolla, 1/2 vaso de vino blanco, 1 vaso de vino de caldo, 1 cucharada de perejil picado, 3 yemas de huevo, alcaparras, sal, pimienta. Patatas cocidas al vapor.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 800.

El bonito tiene una carne mucho más clara que la del atún, que es francamente roja y más basta. Ambos son de la familia de los túnidos y las preparaciones sirven de igual forma para unos o para otros. La mojama de los levantinos es la carne de atún desecada al sol.



1

Marinada: Mezclar en un bol el aceite, la cebolla pelada y cortada en rodajas, los dientes de ajo pelados, el laurel, el orégano, el perejil picado, el clavo y la sal. Incorporar el bonito y marinarlo durante unas horas, darle la vuelta de vez en cuando.

2

Salsa: Fundir el tocino en una sartén y freír la cebolla picada fina. Cuando empiece a tomar color, añadir el perejil picado, y cuando esté cristalina, regar con el vino y el caldo. Sazonar y cocer 10 minutos. Añadir fuera del fuego las yemas batidas y las alcaparras.





3

Sacar el bonito de la marinada, escurrirlo y secarlo. Calentar una sartén de hierro con una pizca de aceite y asar los lomos de bonito por los dos lados e incluso por los costados si los lomos son muy altos. Servirlos con las patatas y la salsa.

Al Estilo Vasco

4 personas: 1 rodaja de bonito de 800 gr., 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 3 pimientos rojos, 4 tomates, 8 cucharadas de aceite, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 500.

Se puede hacer con la rodaja entera, bien limpia la piel y separar los cuartos sin espina al momento de llevarlos a la mesa. La presencia de la piel y la espina, si el bonito es fresco, hace más sabrosa la preparación, pero en la duda de que haya pasado por el congelador, es mejor quitarlas antes de guisar.





1

Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla pelada y picada junto con los ajos pelados y cortados en láminas, hasta que la cebolla esté transparente.

2

Añadir los tomates pelados y picados y los pimientos cortados en trocitos pequeños, y rehogar todo hasta que se hagan.





3

Lavar el bonito, quitar la piel y la espina del centro y separar los cuatro cuartos. Sazonarlos con sal y pimienta y cocerlos en la salsa 5-7 minutos.

Albóndigas de Bonito

4 personas: 500 gr. de bonito, 200 gr. de gambas peladas, 2 cucharadas de pan rallado, 1 huevo, harina. Huevo y pan rallado para rebozarlas. Aceite para freírlas. **Salsa:** 1 diente de ajo, 1 cebolla, 2 puerros, 2 zanahorias, 6 cucharadas de aceite, 1 vaso de caldo, 1 vaso de vino blanco, perejil picado, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 640.

Al ser un pescado muy sabroso es ideal para preparar albóndigas, incluso con restos que hayan sobrado de otra preparación, incluso con algo de su salsa (restos de bonito encebollado o con tomate). El poner dentro una gamba o un trozo de langostino o carabinero se puede suprimir en esos casos, pero siempre necesitará huevo y pan rallado para que ligue.





1

Limpiar el bonito de pieles y espinas, picarlo menudo y sazonarlo con sal. Amasarlo con el pan rallado, un huevo entero y un pellizco de pimienta. Hacer albóndigas con 2 cucharas e introducir, en cada una, una gamba cruda.

2

Rebozarlas en harina, y darles buena forma con las manos e incluso dentro de una taza moka con harina, pasarlas por huevo batido y pan rallado. Freírlas en abundante aceite caliente, ponerlas en una cazuela amplia y reservarlas.





3

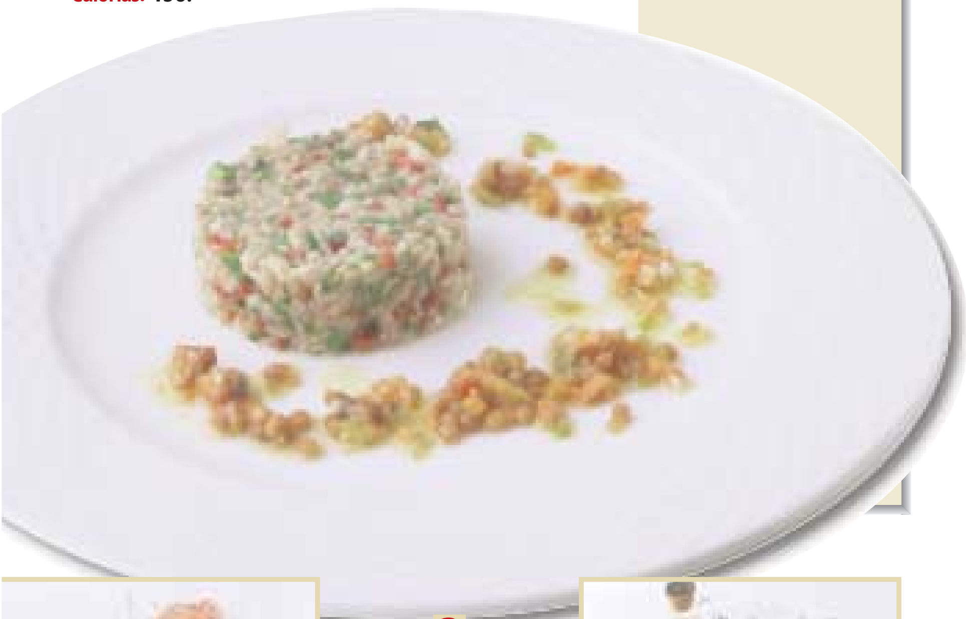
Salsa: Freír la cebolla, el ajo y la zanahoria picados, añadir el puerro en rodajitas finas y en cuanto esté pochado incorporar el perejil, el vino y el caldo, cubrir las albóndigas y cocerlas 15 minutos. Servirlas con su salsa y espolvoreadas de perejil picado.

Tartar con Vinagreta

4 personas: 400 gr. de bonito muy fresco, 1 pimiento verde pequeño y fino, 1/2 pimiento morrón, 1 cebolleta, 1 cucharada de cilantro, 1 de perejil, 8 de vinagre de jerez, 4 de aceite, pimienta, sal.
Vinagreta de lentejas: 6 cucharadas de lentejas cocidas, 1/2 zanahoria, 1/2 pimiento verde fino, 1 tomate duro, 1 cebolleta, 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 2 de vinagre de jerez, 1/2 de azúcar, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 450.

Sólo se debe preparar con un bonito muy fresco y hay que picarlo con el cuchillo sobre la tabla extremadamente limpia.
No se puede quedar fuera de la nevera ni un momento para que no proliferen las bacterias.





1
Picar el bonito con el cuchillo sobre la tabla y sazonarlo con sal y pimienta. Picar los pimientos, el cilantro y el perejil lavados y secos junto con la cebolleta, y mezclarlos con el bonito picado.

2
Aliñarlo con el aceite y el vinagre, mezclar bien y dejarlo macerar en la nevera 4 horas. Formar 4 porciones en forma de hamburguesa, colocarlas en los platos y acompañar con la vinagreta.





3
Vinagreta de lentejas: Picar la zanahoria, el pimiento, el tomate y la cebolleta en dados diminutos, añadir las lentejas, el aceite, el vinagre, la sal y el azúcar, y dar un hervor.

Ragout de Bonito

4 personas: 400 gr. de bonito, 200 gr. de guisantes congelados, 1 cebolla, 2 zanahorias, 1 puerro, 8 cucharadas de aceite, 1 vaso de vino de vino blanco, 1 vaso de caldo de pescado, harina para rebozar, sal, pimienta, 2 patatas, aceite para freírlas.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 650.

Siempre resulta delicioso al unir los sabores y la frescura de las verduras con la potencia del pescado. No somos partidarios de cocer el bonito con las verduras, nos parece mejor dorarlo en la sartén y al final darle solamente un ligero hervor con el conjunto. Al hacer el ragout con el aceite en el que se ha frito el bonito queda impregnado el guiso de su sabor.





1
Cortar el bonito en dados grandes y sazonarlos con sal y pimienta. Pasarlos por harina, quitando el exceso y freírlos en el aceite. Sacarlos y reservarlos.

2
Freír en el mismo aceite el puerro y la cebolla picados finos, añadir las zanahorias en rodajas y los guisantes, regar con el vino y el caldo, y cocer 10-15 minutos.





3
Freír las patatas a cuadraditos. Comprobar el punto de sazón del ragout, incorporar el bonito y las patatas fritas, dar un hervor al conjunto y servirlo.

Bonito Marinado

4 personas: 400 gr. de bonito en lomos, 2 limones del Caribe, aceite de oliva virgen, vinagre de sidra, 4 tomates maduros, 2 tomates muy rojos y duros, 1 cebolleta tierna, hojas de albahaca, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos más el tiempo de maceración y congelador.
Calorías: 330.



El zumo de limón hace que cambie el color del bonito como si se cocinara al fuego. En los países caribeños dicen «cocerlo en limón». El resultado es muy agradable y la técnica de la congelación previa es sencillamente para que se endurezca y filetearlo más fácilmente.



1
Limpiar el bonito, quitar las partes más negras y guardar los lomos en el congelador 1 hora, para que se endurezcan. Cortar filetes finos, salpimentarlos, y ponerlos en una fuente honda. Regarlos con el zumo de 1 limón, gotas de vinagre y aceite de oliva. Dejar macerar en la nevera 4 ó 5 horas.

2
Triturar los tomates maduros pelados con unas hojas de albahaca y sazonarlos con la cebolleta picada, sal, pimienta y unas gotas de limón.
Pelar y cortar en dados los tomates duros y sazonarlos con sal, aceite y vinagre.





3
Poner los filetes de bonito marinados en la fuente o en los platos, rociarlos con la vinagreta de tomate fresco y adornarlos con los dados de tomate, rodajas de limón del Caribe y unas hojas de albahaca. Servir inmediatamente.

Marmitako

8 personas: 750 gr. de bonito, 1 1/4 kg. de patatas, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 4 tomates, 4 pimientos verdes finos, 8 cucharadas de aceite, sal, guindilla (optativo).

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 400.

Es un guiso marinero que se hace con todo en crudo y dejando cocer a la vez. Nosotros para conservar la jugosidad del pescado preferimos añadirlo en los últimos minutos y darle nada más que un hervor en el guiso. En vez de agua se puede emplear un caldo hecho con las espinas y zonas poco nobles del bonito.





1
Pelar y picar la cebolla y los ajos, lavar y cortar en tiras los pimientos. Calentar el aceite en una cazuela y freír la cebolla, los pimientos y los ajos. Cuando estén a medio hacer, añadir los tomates, pelados y en dados.

2
Pelar y lavar las patatas, cortarlas en trozos o chascarlas, y rehogarlas encima del refrito anterior. Cubrirlas de agua y cocerlas hasta que casi estén, una 1/2 hora. Sazonar.





3
Limpiar el bonito, cortarlo en trozos, sazonarlo y añadirlo a la cazuela al mismo tiempo que la guindilla, comprobar el punto de sazón y si fuera necesario añadir algo de agua. Cocer 5 minutos, reposar y servir.

Moldes de Bonito, Bechamel y Tomate

4 personas: 200 gr., de bonito asalmonado de lata, 1 taza de bechamel espesa, 1 taza de salsa de tomate, 6 hojas de gelatina, pasta china.

Tiempo de preparación: 45 minutos más el tiempo de nevera.
Calorías: 375.

Las latas de bonito en aceite como al natural no deben faltar en ninguna despensa porque sacan de muchos apuros y son innumerables las preparaciones en las que resultan muy útiles, desde rellenos de empanadillas a ensaladas.





1

Poner la gelatina a remojo de agua y escurrirla. Mezclar la bechamel caliente con la salsa de tomate caliente también y añadir el bonito cortado en trozos pequeños y la gelatina escurrida.

2

Mover para deshacer la gelatina y llenar moldes o flaneras individuales y dejarlos cuajar en la nevera. Volcarlos, forrar el molde con la pasta china y rellenarlos de nuevo.





3

Desmoldarlos sobre una espumadera y freírlos en aceite caliente regándolos con la espumadera por encima para que se doren igual por todas partes. Servirlos con ensalada.

CALABACÍN



Hay mil maneras de rellenar calabacines y la más frecuente es en forma de barquita, es decir, cortándolos horizontalmente. Pero en esta receta, hemos preferido adornar su bonita piel con estrías y cortarlos en trozos grandes. El relleno de pisto encaja perfectamente.

RELLENOS DE PISTO

4 personas: Pisto: 1 calabacín, 1 berenjena, 1 cebolla, 2 pimientos verdes finos, 400 gr. de tomates, 2 dientes de ajo, tomillo, la punta de una hoja de laurel, 6 cucharadas de aceite, sal, pimienta.
Tartaletas de calabacín: 2 calabacines, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos. Calorías: 215.



1

Pisto: Freír en el aceite la cebolla y los ajos picados, añadir los pimientos picados también y después la berenjena, el calabacín y el tomate pelado sin pepitas y cortado todo en dados. Sazonar con sal, pimienta, tomillo y laurel.
Dejar cocer el pisto hasta que se consuma el agua de vegetación.

2

Tartaletas: Raspar los calabacines y hacerles estrías, cortarlos en 3-4 trozos y cocerlos en agua con sal o en el microondas con agua durante 3 minutos al 100%.





3

Vaciar los calabacines de la pulpa, añadirla al pisto y cocerlo de nuevo unos minutos.
Colocar los calabacines de pie en una fuente de horno, rellenarlos con el pisto y darles un calentón, antes de servirlos, durante unos minutos.

Sopa de Flor de Calabacín

4 personas: 1 kg. de flores de calabacín (o de calabaza), 3 cebolletas, 9 cucharadas de mantequilla, 3 dientes de ajo, 6 chiles serranos (optativo disminuir cantidad), 1/4 cucharadita de mejorana seca, 1/4 de tomillo seco, 1/4 de estragón seco, 1 cucharada de perejil picado, 8 tazas de caldo de pollo, 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel, 50 gr. de champiñones, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 400.

La planta del calabacín produce flores masculinas y femeninas. Estas últimas se convierten en el fruto comestible y las masculinas se desarrollan con vigor y un color dorado, que les confiere una gran belleza. La mejor época es de marzo a noviembre aunque con los cultivos bajo plástico hay flores todo el año. Se venden en ramilletes y hay que usarlas enseguida pues se ajan rápidamente. Esta receta es de Oaxaca (México).





1 Fundir 4 cucharadas de mantequilla, añadir las cebolletas cortadas en aros, los ajos fileteados y los chiles cortados. Saltear todo unos minutos y agregar las flores lavadas, sin los estambres ni los tallos y cortadas en trozos.

2 Rehogar 2 minutos más en incorporar la mejorana, el tomillo, el estragón y el perejil, salpimentar, tapar y dejar cocer 3 minutos más. Añadir el refrito al caldo caliente, tapar y dejar cocer durante 5 minutos a fuego lento.





3 Dorar la pechuga en dados pequeños en 3 cucharadas de mantequilla, y los champiñones limpios y fileteados en el resto de la mantequilla. Incorporar los champiñones y la pechuga al caldo dar un hervor y servir muy caliente.

Albóndigas de Calabacín

4 personas: 1 kg. de calabacines, 1 tomate, 2 cebollas, 3 huevos, 4 cucharadas de aceite, 1 trozo de pan remojado en leche, 100 gr. de queso rallado tipo emmental, perejil, una pizca de canela, sal, pimienta. Harina y huevo para rebozar las albóndigas y aceite para freírlas. **Bechamel:** 1 cucharada de mantequilla, 1 de harina, 1/2 l. de leche, sal, pimienta, nuez moscada.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 600.

Este plato es absolutamente novedoso y muy rico, tanto que se puede poner de aperitivo haciendo las albóndigas más pequeñas. En este caso, se colocan con la salsa caliente en la misma fuente dentro de un bol pequeño para mojar según se van picando.





1 Pelar y picar finos los calabacines, espolvorearlos con sal y ponerlos a escurrir. Freír la cebolla picada en el aceite, añadir el tomate pelado, sin pepitas y cortado en dados, y rehogar encima el calabacín.

2 Mezclar el calabacín con el queso, el perejil picado, un huevo batido, el pan escurrido de la leche, la canela, la sal y la pimienta; amasar esta mezcla y formar las albóndigas. Rebozarlas en harina y huevo batido.





3 Freír las albóndigas y colocarlas en una fuente refractaria. Hacer la bechamel, sazonarla y cocerla 5 minutos. Incorporar a las albóndigas, espolvorearlas de queso y gratinarlas en el horno hasta que se doren.

Tortilla de Calabacín

4 personas: 6 u 8 huevos según tamaño, 2 calabacines, 1 cebolla grande, 8 cucharadas de aceite, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 360.

El único truco para que esté riquísima esta receta es que los calabacines estén muy hechos para que se consuma todo el jugo que sueltan al fuego y se pueda cuajar la tortilla sin que suelte líquido. De todas formas hay que cuajarla a fuego flojo, despacio para que se haga por dentro sin quemarse por fuera.

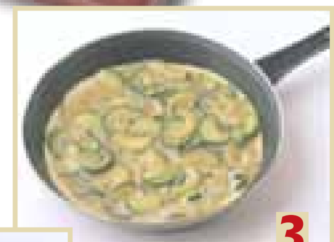




1 Raspar los calabacines, lavarlos, secarlos y cortarlos primero por la mitad a lo largo y a continuación a láminas o rodajitas. Salpicarlos con sal y dejar que escurran el jugo que sueltan.

2 Pelar la cebolla, cortarla en rodajas finas y estofarla en el aceite. Cuando esté cristalina, añadir el calabacín y dejar que se haga hasta que se consuma el agua de vegetación y queden ligeramente dorados.





3 Batir los huevos en un bol, sazonarlos y mezclarlos con los calabacines. Engrasar y calentar una sartén antiadherente y cuajar la tortilla de un lado, darle la vuelta y cuajarla por el otro lado hasta que se dore.

En Vinagreta

4 personas: 4 calabacines, 1 cebolla mediana, 4 cucharadas de aceite, 1 lata de anchoas de Santoña.
Vinagreta: 1 tomate rojo y duro, 1 pimiento verde de piel fina, 1 cebolleta tierna, 9 cucharadas de aceite, 3 de vinagre de jerez, 1 de azúcar, 1 de mostaza, sal, cebollino, perejil.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 350.

Tiene muy pocos valores alimentarios, pero es una hortaliza altamente digerible y con propiedades diuréticas. Por eso resulta muy recomendada en las dietas de adelgazamiento, ya que su consumo no ofrece en absoluto problemas que propicien la obesidad.

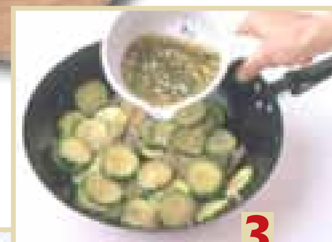




1 Poner las anchoas en un colador y dejar correr un chorrito de agua por encima durante unas 2 horas. Raspar los calabacines, lavarlos y cortarlos en rodajas de 5 mm. de grueso y cortar las anchoas en trocitos.

2 Rehogar en una sartén grande la cebolla en rodajas finas con el aceite y, cuando esté cristalina, rehogar encima los calabacines y añadir las anchoas.
Vinagreta: Escaldar, pelar y picar el tomate en dados menudos.





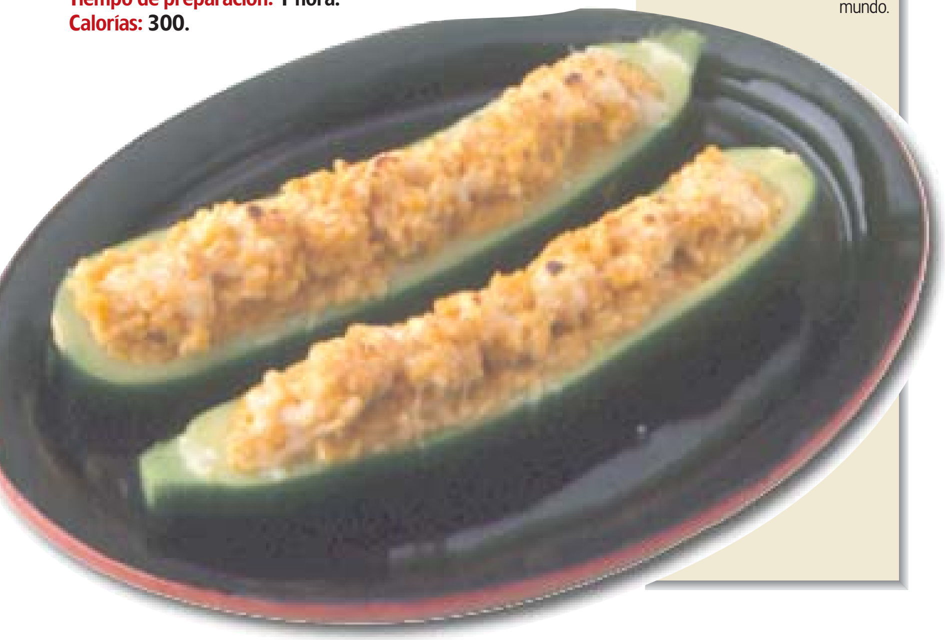
3 Disolver el azúcar, la sal y la mostaza en el vinagre y batirlos con el aceite. Añadir el tomate, pimiento, cebolleta, perejil y cebollino picados, templar la vinagreta y verterla sobre los calabacines.

RELLENOS CON ARROZ

4 personas: 4 calabacines, 2 tacitas moka de arroz, 4 de caldo de verduras, 1 cebolla, 4 cucharadas de aceite, 1 de salsa de tomate, 100 gr. de queso parmesano rallado, mantequilla para gratinar, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 300.

El calabacín y el queso siempre han hecho buenas migas y lo mismo le pasa al arroz, por lo que esta preparación es en conjunto agradable, fácil de hacer y de las que gustan a todo el mundo.





1

Lavar los calabacines sin pelarlos, secarlos y cortarlos a la mitad en sentido longitudinal. Vaciarlos de su pulpa con la cucharilla de vaciar patatas para obtener unas barquitas y sazonar el interior con sal y pimienta.
Cocerlas 5 minutos en agua hirviendo o en el microondas.

2

Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla picada hasta que esté cristalina. Añadir el tomate y la pulpa de calabacín picada, rehogar el arroz y sazonar.
Verter el caldo hirviendo poco a poco sin parar de mover durante 20 minutos y a media cocción la mitad del queso.





3

Rellenar las cáscaras de los medios calabacines con el arroz, espolvorear con el resto del queso rallado y poner por encima unos trocitos de mantequilla. Colocarlos en una fuente refractaria, gratinarlos en el horno y servirlos.

ATADILLOS CON BACON

4 personas: 1 calabacín, 1 zanahoria, 100 gr. de bacon en lonchas finas, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 200.

Un aperitivo agradable y fácil de preparar que además se hace en el microondas sin manchar nada. Se debe acompañar de una salsa agridulce tipo las salsas chinas o una mezcla de caramelo, vinagre y mostaza.





1

Raspar la piel del calabacín, lavarlo, secarlo y cortarlo en juliana con un cuchillo sobre la tabla. Raspar, lavar y cortar de la misma forma la zanahoria.

2

Colocar la juliana de calabacín y de zanahoria en un recipiente de microondas, sazonarlos, salpicarlos de agua e introducirlos 5 minutos al 100%.





3

Hacer montoncitos de calabacín y zanahoria juntos y atarlos con una loncha fina de bacon. Cocinarlos durante 5 minutos en el microondas al 100%.

Calabacines Fritos con Gambas

4 personas: 2 calabacines grandes, 1 cebolla, aceite para freírlos, 150 gr. de gambas peladas, 1 guindilla, 4 cucharadas de aceite, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 350.

Para que queden bien fritos el aceite debe estar muy caliente, de forma que no se cuezan sino que se doren y resulten algo crujientes. Al momento de servirlos hay que mezclarlos con unas gambas clásicas al ajillo.





1

Raspar los calabacines, lavarlos, secarlos y cortarlos en juliana con el molinillo de legumbres. Sazonarlos y dejar que escurran el jugo. Pelar y cortar en rodajas finas la cebolla.

2

Calentar aceite en una sartén y, cuando esté humeando, freír los calabacines y la cebolla para que queden dorados. Escurrirlos. Poner a remojo de agua la guindilla y cortarla en aros.





3

Freír en las 4 cucharadas de aceite los dientes de ajo cortados en láminas y los aros de guindilla cuidando que no se quemen. Saltear las gambas hasta que cambien de color y mezclarlas con los calabacines.

CERDO



El que se compra en las carnicerías, ya viene escaldado y pelado, operación que realiza la persona que lo degüella y desangra. Después lo lavan y destripan. Al contrario de lo que ocurre con otras carnes, cuanto menos tiempo transcurra desde que se mata, mejor.

Cochinillo Asado al Estilo Segovia

4 personas: 1/2 cochinillo lechal (de unos 3 1/2 Kg. entero), 1 vaso de agua, 1 cucharada de manteca de cerdo, 1 de sal.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos. Calorías: 1.250.



1

Poner en el fondo de la bandeja del horno unas cucharas de palo y colocar apoyado encima el cochinillo con la parte de las entrañas hacia arriba, de forma que no toque el fondo de la bandeja. Disolver la sal con el agua en un mortero y pintar el interior del cochinillo.

2

Introducir la bandeja en el horno a 175º C., pintarlo de nuevo cada 10-15 minutos y verter unas cucharadas de agua en el fondo de la bandeja para que no se queme el jugo que va cayendo. Pasada una hora, dar la vuelta al cochinillo y pintarlo por la parte de la piel.





3

Forrar con papel de aluminio el rabito y las orejas para que no se requemen, pintarlo con la salmuera cada 10 minutos durante otra hora. Fundir la manteca, pintarlo con ella y mantenerlo media hora más en el horno, en total 2 horas y media hasta que la piel quede crujiente.

Ensalada de Manitas

4 personas: 4 manitas, sal y vinagre para lavarlas, 1 cebolla, clavos, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 hoja de laurel. **Ensalada:** 1 escarola, 1 granada, 3 cucharadas de vinagre, 9 de aceite, sal, pimienta. **Salsa agridulce:** 2 cucharadas de azúcar, 4 de vinagre, 1 vaso del caldo de cocer las manitas, 1 cucharadita de Maizena.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 620.

Grimond de la Reynière definió al cerdo como «animal enciclopédico», porque come de todo y en él todo se aprovecha. En la apología de este animal escribió el Dr. Thebussen: «Sus pezuñas son ricas, su jamón excelente, su sangre gustosa, sabroso su tocino, aromático su lomo, suave y nutritiva su manteca y hasta la piel tostada y el rabo frito y la molleja rellena y el brazuelo ahumado son manjares que en otro tiempo fueron servidos a los dioses».





1

Cortar las manitas por la mitad, chamuscarlas, lavarlas con agua, vinagre y sal, y cocerlas con los clavos pinchados en la cebolla, el puerro, la zanahoria lavada y raspada y el laurel 20 min. en la olla exprés. Sacarlas, deshuesarlas y envolverlas en papel film en forma de rulo, guardarlas en la nevera.

2

Lavar y centrifugar la escarola y desgranar la granada.
Salsa agridulce: Calentar el vinagre con el azúcar hasta que se haga caramelo. Fuera del fuego, añadir el caldo, salpimentar, dejar reducir al fuego 5 minutos y añadir la Maizena disuelta en un poco de agua, dar unos hervores.





3

Mezclar la escarola con la granos de granada y aliñarla con el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta. Sacar los rollos de manitas de la nevera, desenvolverlos y cortarlos en rodajas. Colocar en los platos la ensalada y poner al lado las rodajas de manitas regadas con la salsa agridulce.

Lomo de Cerdo con Salsa de Coca Cola

4-6 personas: 1 Kg. de lomo de cerdo, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 puerro, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite, 1 vaso de vino blanco, 1 de caldo, 1 cucharada de vinagre, 1 de pimentón picante, 1 pizca de laurel, 1 vaso de coca-cola, 2 cucharadas de confitura de frutas rojas (grosella o frambuesa), sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 585.

Sorprende agradablemente esta receta en la que la coca-cola queda envuelta en la sabrosa salsa y, como dicen los buenos cocineros, perfumando sin destacar, que es el éxito de todos los condimentos. Ningún ingrediente, fuera del protagonista, debe estar demasiado presente en una preparación y, es éste el caso de esta salsa.





1

Atar la carne para darle buena forma, sazonarla con sal y pimienta y dorarla en el aceite por todos los lados. Añadir la cebolla, zanahoria, ajo y puerro picados, y dorarlos a fuego vivo con cuidado de que no se queme el cerdo.

2

Añadir el vino, reducir unos minutos y regar con el caldo. Cocer tapado 45 minutos. Sacar la carne, pasar la salsa, que debe quedar muy espesa, por el chino y añadirle el vinagre, el laurel y el pimentón picante.





3

Mezclar la salsa con el vaso de coca-cola, acercar al fuego y dar unos hervores hasta conseguir una mezcla homogénea. Comprobar el punto de sazón y añadir la confitura. Servir la carne cortada en lonchas con su salsa y acompañar de arroz blanco o puré de patata.

Codillo de Cerdo

4 personas: 2-4 codillos según tamaño, 2 zanahorias, 1 cebolla, 2 pimientos verdes finos, 1 trocito de apio, hojas grandes de repollo, 150 gr. de salchichas, 2 cucharadas de aceite, sal.
Salsa: 4 cucharadas de azúcar, 1/2 vaso de agua de zumo de naranja y 1/2 de caldo de cocer el codillo, 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharadita de Maizena, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 790.

El codillo de jamón es la parte de la pata del cerdo que se encuentra entre el jamón y las manos del animal, corresponde al morcillo o jarrete del vacuno. Se vende con hueso y es una carne muy gelatinosa. En esta receta se emplean para preparar algo parecido a los «niños envueltos» de carne picada y repollo. El codillo de jamón curado, ya sea de cerdo blanco o de ibérico, es el hueso casi sin carne que queda al cortar los jamones, perfecto para preparar caldos.





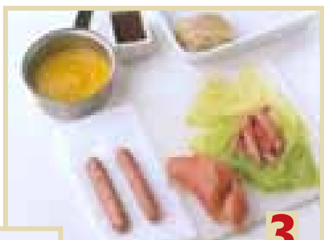
1

Chamuscar y limpiar los codillos, cubrirlos de agua y cocerlos con la zanahoria, cebolla, pimiento y el apio, limpios y en trozos en la olla exprés 30 min. Escurrirlos, reservar 1/2 vaso del caldo y triturar el resto con las hortalizas. Escaldar las hojas de repollo en agua con sal y escurrirlas sobre un paño.

2

Salsa: Fundir en un cazo el azúcar al fuego hasta conseguir un caramelo dorado, añadir el agua de cocer el codillo, el zumo de naranja y la salsa de soja,. Separar del fuego porque salta y añadir la Maizena disuelta en agua. Acercar al fuego y dar unos hervores moviendo para que se trabela salsa. Comprobar el punto.





3

Saltear las salchichas en el aceite y escurrirlas sobre papel de cocina; y desmenuzar el codillo. Colocar sobre las hojas de repollo un poco de codillo y tiras de salchicha. Regar con una cucharada de salsa cada montoncito y envolver el relleno. Colocarlas en una cazuela, verter el caldo triturado con las hortalizas y dar un hervor.

Cochinillo Confitado con Gelatina de Limón

4 personas: 1/2 cochinillo, 2 l. de aceite, romero, tomillo, laurel, 1 cabeza de ajos, 1 vaso de vino blanco, 1 cucharadita de Maizena, aceite de tomillo, sal, pimienta, gelatina de limón.

Tiempo de preparación: 4 horas 30 minutos.
Calorías: 1.180.

Se llama «confitar» a cocer en aceite a muy baja temperatura un alimento, desde los ajos al cochinillo de esta receta. El resultado es una cocción que suaviza el alimento y que tiene la virtud, en el caso del ajo, de que no repite, resulta delicioso y se puede tomar sin temor a denunciarse por el aroma desagradable del ajo crudo.





1

Cortar el cochinillo en trozos y cocerlo en el aceite con la cabeza de ajos, romero, tomillo, laurel, sal y pimienta, 2 horas a fuego muy bajo. Retirar la piel, deshuesarlo y desmigar la carne. Llenar un molde alargado, ponerle una tapa con un peso encima y meterlo en la nevera.

2

Cocer los huesos del cochinillo con el vaso de vino blanco durante 2 horas, colar el caldo, ligarlo con la Maizena, dar un hervor y añadir aceite de tomillo. Colocar la piel del cochinillo entre dos placas de silpat y asarla en el horno hasta que esté muy crujiente.





3

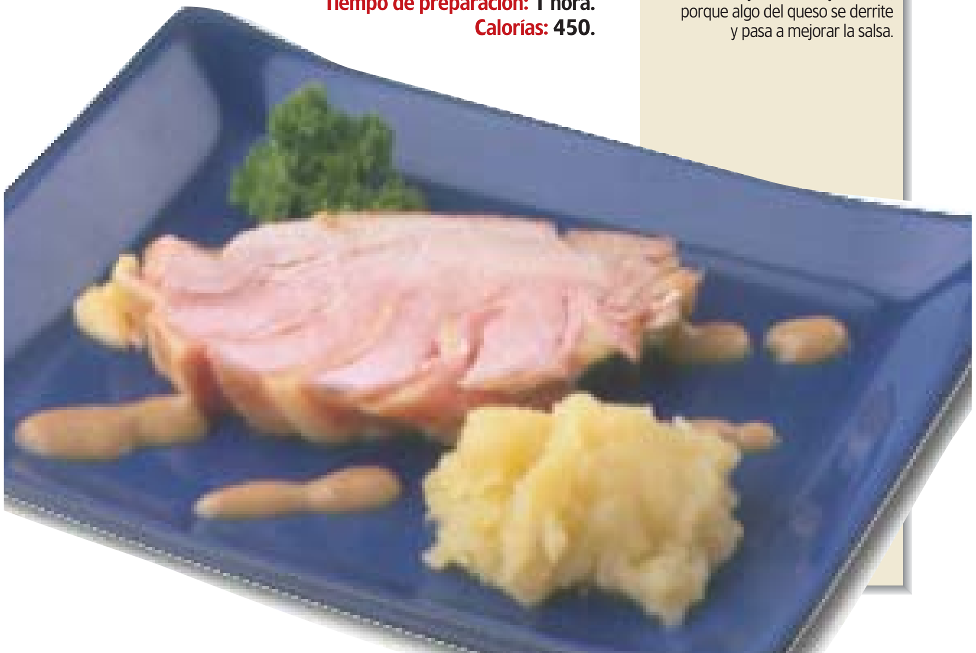
Preparar la gelatina de limón siguiendo las instrucciones del fabricante, cortarla en dados o picarla y servirla con el cochinillo cortado en lonchas con su salsa y la piel crujiente. Se puede hacer la gelatina con zumo de limón, agua, azúcar y 6 hojas finas de gelatina por 1/2 litro de líquido.

Paupitón de Lomo

6 personas: 800 gr. de cinta de lomo, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1 vaso de vino, 8 cucharadas de aceite, sal, pimienta.
Relleno: 150 gr. de queso de sándwich en lonchas, 150 gr. de jamón de york en lonchas.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 450.

Aunque el lomo sea estrecho, salen unas lonchas grandes, porque se corta al biés, como se hace con algunos embutidos.
El lomo puesto de esta forma cunde mucho y resulta muy sabroso, porque algo del queso se derrite y pasa a mejorar la salsa.





1
Cortar la cinta de lomo en lonchas sin llegar a separarlas del todo. **Relleno:** Cortar el jamón de york y el queso del tamaño apropiado al hueco entre las lonchas de lomo.

2
Poner en los huecos del lomo una loncha de jamón, queso y otra de jamón, atarlo a lo largo para que se una, salpimentarlo y dorarlo en el aceite caliente con el ajo y la cebolla en cascos.





3
Regar con el vino, tapar la cazuela y cocer a fuego suave 45 minutos. Cortar la carne sesgada para que se vea el relleno y triturar la salsa. Servir el lomo con su salsa y puré de patata.

Fideos Salteados con Cerdo y Chalotas

6 Personas: 350 gr. de magro de cerdo cortado en tiritas, 225 gr. de fideos frescos al huevo, sal, 2 cebolletas tiernas, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite de oliva. **Marinada:** 2 cucharadas de vino blanco, 1/2 cucharadita de jengibre, 1 de azúcar, 1 de salsa de soja clara, 1 de aceite de sésamo, 1 1/2 de salsa de ostras, 1 de Maizena, una pizca de pimienta blanca, sal. **Salsa:** 3/4 de cucharadita de azúcar, 1/2 de aceite de sésamo, 1 de Maizena, 1 taza de caldo de pollo.

Tiempo de preparación:
30 minutos más el tiempo de marinada.
Calorías: 650.

La carne de cerdo es pálida, casi blanca, debido al desangrado total al que se somete cuando se le mata. Es muy rica en grasas y proteínas, calcio y vitaminas del grupo B, aunque tiene la desventaja de digerirse con bastante más dificultad que la carne de vaca o de cordero.





1
Mezclar los ingredientes de la marinada y sumergir el cerdo cortado en tiritas 30 minutos. Mezclar los ingredientes de la salsa y reservarlos. Cocer los fideos durante un minuto en agua hirviendo con sal, pasarlos por agua fría, escurrirlos y repetir la operación dos veces más, escurrirlos 1 hora.

2
Limpiar, lavar y escurrir las cebolletas, cortarlas en juliana de unos 3-4 cm de largo y reservarlas. Calentar el aceite en una sartén y freír los fideos 1 minuto a fuego fuerte, bajar el fuego y rehogarlos durante 10 minutos moviendo la sartén para que se hagan uniformemente y estén dorados.





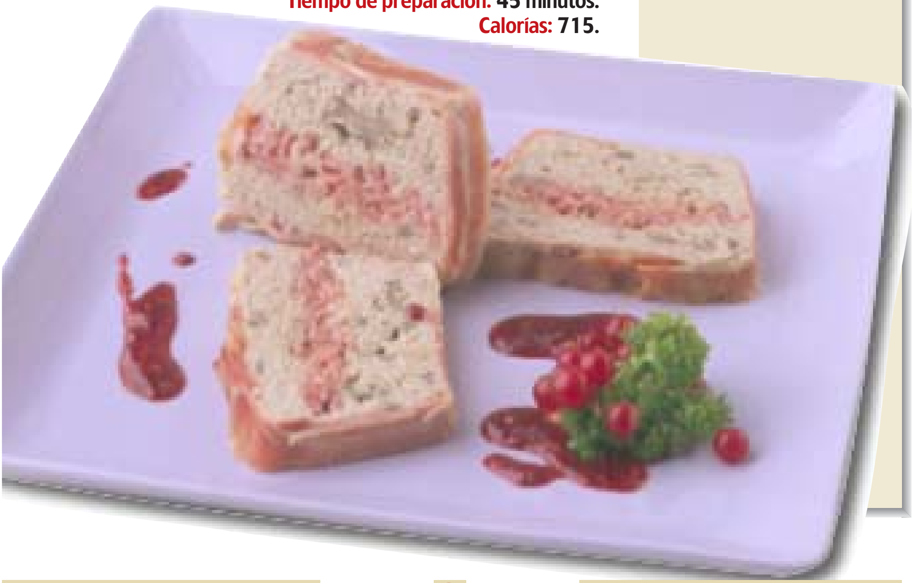
3
Calentar el wok (o una sartén) a fuego vivo y engrasarlo, dorar el ajo y el cerdo, durante 2 ó 3 minutos, añadir las cebolletas, verter la salsa y mezclar bien todos los ingredientes. Cocer hasta que espese. Servir la carne de cerdo y las cebolletas sobre los fideos.

Fiambre de Cerdo y Lacón

4-6 Personas: 1/4 kg. de bacon en lonchas finas, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 4 cucharadas de aceite, 1/2 kg. de carne de cerdo picada, 1/4 kg. de lacón picado, 100 gr. de higaditos de pollo picados, 1 cucharada de brandy, 2 huevos, 1 cucharada de nata líquida, una pizca de tomillo, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 715.

El lacón asado es mucho más sabroso que el jamón de york. El más adecuado para esta preparación es el que tiene hueso, y en las charcuterías tienen colgado de un gancho y cortan en lonchas como si fuera un jamón curado.





1

Pedir al charcutero que quite la corteza al bacon y después lo corte en lonchas finas, y forrar un molde engrasado. Pelar y picar muy finos la cebolla y el ajo, y freírlos en el aceite con cuidado de que no se quemen (se puede hacer tapado en el microondas durante 5 minutos a potencia máxima).

2

Mezclar el cerdo y los higaditos limpios y picados con la cebolla y el ajo fritos, añadir un huevo batido, el brandy y la nata, sazonar con tomillo, sal y pimienta. Poner una capa en el fondo del molde. Cubrirla con una capa de lacón picado con el otro huevo batido y encima el resto de carne picada de cerdo.





3

Cubrir con las lonchas de bacon que cuelgan por los bordes y tapar con papel de aluminio, cocerlo en el horno a 180º C, 1 hora o hasta que el jugo salga blanco, (tapar con film para hacerlo en el microondas 15-20 minutos al 100%). Servir frío, cortado en lonchas y acompañado, si se quiere, de salsa de frutas rojas.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **María Jesús Gil de Antuñano,** Premio Nacional de Gastronomía, **y su equipo.**

FASCÍCULO 12

Semana nº 3.300

CORDERO



Ensalada Templada de Mollejas

4 personas: 1/4 kg. de mollejas de cordero, 1/4 kg. de boletus pequeños, 1 escarola, 1 manojo de canónigos, 1 achicoria roja, 2 cucharadas de aceite, sal, pimienta. **Vinagreta:** 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 de vinagre, 1 de Oporto, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos. Calorías: 310.

Las mollejas son unas glándulas que disminuyen de tamaño con la edad. Las de ternera y las de cordero son muy apreciadas por su delicado sabor y se digieren con facilidad. Para limpiarlas, primero se quita la grasa, la piel y los pedacitos de carne que queden adheridos, luego se lavan con agua fresca y se dejan escurrir en un colador.



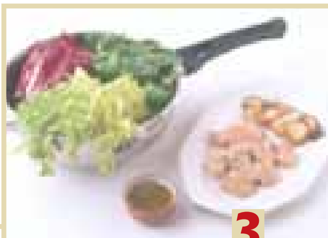
1

Limpiar las mollejas, quitar la telilla que las recubre, cortarlas en trozos regulares y salpimentarlas. Limpiar los boletus, filetearlos, saltearlos en el aceite y reservarlos.

2

En el aceite sobrante de hacer los hongos, saltear las mollejas, sacarlas y reservarlas al calor. **Vinagreta:** Disolver la sal y la pimienta en el vinagre, añadir el Oporto y después el aceite a hilillo.





3

Lavar y centrifugar la escarola, la achicoria roja y los canónigos. Colocar en los platos, repartir por encima las mollejas y los hongos templados, y regar con la vinagreta.

COSTILLAR RELLENO DE PIMIENTOS

8 personas: 1 1/2 kg. de costillar de cordero deshuesado y sus huesos, tomillo fresco, sal, 8 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 1 vaso de vino de caldo, 1 trufa. **Relleno:** 1 pimiento verde, 1 amarillo, 1 rojo, 2 dientes de ajo, albahaca, romero, cilantro fresco, sal, 3 cucharadas de azúcar, 3 de aceite de oliva virgen. Patatas paja para acompañar.

Tiempo de preparación: 2 horas más el tiempo de macerar los pimientos.
Calorías: 620.

Cordero lechal es el que sólo se ha alimentado con leche de la madre. Su carne es rosa pálido, casi blanca y tiene muy poca grasa. No supera el mes y medio, ni los ocho kilos. El ternasco no tiene más de cuatro meses, ni pasa de los trece kilos. El pascual tiene más de cuatro meses y menos de un año. El carnero es un cordero mayor de carne rojo oscuro rodeada de grasa.





1 Lavar los pimientos y ponerlos a macerar con los ajos pelados, la albahaca, el romero, el cilantro, la sal, el azúcar y el aceite, 1 hora. Asarlos tapados en el horno a 160ºC, unos 40 minutos, dándoles la vuelta de cuando en cuando. Pelarlos, cortarlos en tiras y conservar el jugo que sueltan.

2 Salpimentar el cordero, quitar la grasa del interior, aromatizarlo con tomillo y rellenarlo con los pimientos. Enrollarlo, coserlo y dorarlo a fuego vivo en el aceite. Rodearlo de los huesos y la cebolla en cascos, regar con el caldo e introducirlo en el horno a 200ºC, 40 minutos. Sacar los huesos y el lomo.





3 Triturar la salsa, pasarla por el chino y volver a darle un hervor para que recupere el color al eliminar el oxígeno. Añadir parte de la trufa picada, su jugo y el jugo de los pimientos. Quitar la cuerda al lomo, cortarlo en rodajas y servirlo con el resto de la trufa en láminas y patatas paja.

CALDERETA

6 personas: 1 1/2 kg. de cordero (pierna y paletilla) y el hígado, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 1/2 pimiento rojo, 1 verde, 1 cucharada de pimentón extremeño, 8 de aceite, 1 de harina, 1 vaso de agua de vino blanco, 1 hoja laurel, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 750.

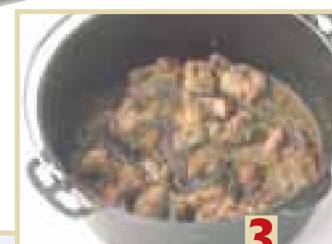
Se considera carne de primera en el cordero a la pierna y las chuletas, de segunda la paletilla, y de tercera el pescuezo y la falda.
Para la caldereta se pueden emplear las partes menos nobles, aunque nosotros hemos optado por prepararla con pierna y paletilla.





1 Cortar el cordero con su hueso en trozos no demasiado pequeños, procurando que no se astillen los huesos, y salpimentarlos. Poner al fuego la sartén de hierro (llamada caldereta) con el aceite y dorar los trozos de cordero al tiempo que la hoja de laurel.

2 Picar la cebolla y los pimientos en cuadraditos, añadirlos a la caldereta y sazonar con sal y pimienta. Freír el hígado del cordero en uno o dos trozos, al mismo tiempo que el diente de ajo pelado y, en cuanto se doren, sacarlos al mortero.





3 Rehogar el cordero a fuego vivo hasta que se agachen las verduras. Espolvorear la harina, dorarla e incorporar el machacado del mortero, el pimentón y sal gorda disueltos en el vino. Cocer a fuego suave unos 30 minutos o hasta que el cordero esté tierno.

Lasaña de Cordero al Chilindrón

4 personas: 1 pierna de cordero lechal deshuesada, 150 gr. de jamón serrano, 1 cebolla mediana, 1 pimiento rojo grande, 3 tomates, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite, 8 hojas de lasaña cocida, 1/4 l. de bechamel, pimienta negra, sal.

Tiempo de preparación: **1 hora.**
Calorías: **900.**

Respecto a las partes del cordero a emplear se puede decir lo mismo que para la caldereta. En cuanto a la edad es mejor emplear el cordero pascual o recental y dejar el lechal para asar sin ningún aliño. Es excelente para esta preparación el cordero merino.





1
Cortar sobre la tabla, el cordero en trozos pequeños y sazonarlos con sal y pimienta. Cortar el jamón en dados pequeños también y pelar y picar muy finos la cebolla y el ajo. Pasar el pimiento por la llama para pelarlo con facilidad y cortarlo en tiras no demasiado finas.

2
Escaldar los tomates, pelarlos y cortarlos en dados. Calentar el aceite en una cazuela y dorar los trozos de cordero. Retirarlos y freír en el mismo aceite la cebolla y el ajo picados hasta que se doren. Añadir el pimiento, el jamón y, cuando estén fritos, incorporar el tomate y rehogar todo junto.





3
Añadir el cordero al refrito anterior, taparlo y dejar cocer a fuego lento hasta que se consuma el agua de vegetación del tomate, destapar en los últimos minutos si fuera necesario. Poner en una fuente una capa de lasaña, cordero, y continuar así hasta terminar con lasaña, cubrir con bechamel.

Cochifrito

6 personas: 2 piernas de cordero lechal, 1 cebolla grande, 8 cucharadas de aceite, 1 de pimentón, pimienta negra recién molida, 2 dientes de ajo, 1 vaso de caldo de carne, 4 cucharadas de vinagre, 2 de perejil picado, sal.

Tiempo de preparación: **1 hora.**
Calorías: **520.**

En esta preparación se aprecia el sabor del cordero lechal a pesar de estar condimentado con ajo y pimentón. Se puede hacer también con cordero recental o pascual, es decir algo mayor, porque hoy día se consiguen corderos merinos de pasto que alcanzan un peso considerable en dos o tres meses y tienen una carne blanca y tierna.





1
Cortar las piernas de cordero en trozos regulares y sazonarlos con sal y pimienta. Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír el cordero a fuego vivo, cuando esté bien dorado, añadir los dientes de ajo y la cebolla, todo picado.

2
Cuando la cebolla tome color, añadir el pimentón y la pimienta, moviendo sin parar para que no se queme ni la cebolla, ni el ajo, ni el pimentón y la pimienta molida. Darle unas vueltas más y mojar con el caldo de carne.





3
Dejar cocer a fuego fuerte hasta que se consuma el caldo, rociar con el vinagre y espolvorear con la mitad del perejil picado. Tapar y dejar cerca del fuego durante unos 15 minutos y servir espolvoreada del resto del perejil.

Chuletas al Ajo Cabañil

4 personas: 16 chuletas de cordero, 8 cucharadas de aceite de oliva, 2 de vinagre, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de pimentón dulce o picante, patatas fritas en pelotón.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 760.

Para esta receta sirven chuletas de cordero pascual, siempre que sean de buen cordero merino o de las razas castellana, churra o manchega. Se pueden utilizar tanto las chuletas de palo, como las de riñonada e incluso las de aguja.





1

Sazonar las chuletas con sal y pimienta, pintarlas con aceite de oliva y dejarlas una media hora en maceración. Dorarlas por los dos lados en una sartén de hierro acanalada muy caliente, y reservarlas.

2

Añadir el resto del aceite a la sartén y dorar los dientes de ajo picados, a fuego medio para que no se arrebaten. Separar la sartén del fuego y añadir el pimentón, con mucho cuidado de que no se queme.





3

Regar el ajo y el pimentón con el vinagre y dar un hervor. Colocar las chuletas y las patatas en pelotón en una fuente y regar todo con el refrito de ajo, pimentón y vinagre.
Servir inmediatamente.

Cordero Asado

4 personas: 1 pierna y 1 paletilla de cordero lechal, 1/2 cucharada de manteca de cerdo, 1 vaso de agua o caldo, 6 cucharadas de aceite, 1/2 kg. de patatas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos.
Calorías: 760.



La pierna son las patas traseras del cordero, cuando ambas van unidas por la silla se denomina baron. La paletilla o espaldilla son las patas delanteras del animal, es todavía más tierna que la pierna y más sustanciosa, aunque rinde menos porque tiene más hueso en proporción.



1

Sazonar la pierna y la paletilla de cordero y colocarla en una fuente de barro con el interior hacia arriba (apoyado sobre unos palitos cruzados o cucharas de palo) y poner en el fondo de la fuente medio vaso de agua o caldo. Introducir la fuente en el horno a 150º C durante 30 minutos.

2

Darle la vuelta y pintar las partes magras con la manteca fundida. Asar 45 minutos más y subir la temperatura al final para que se dore por la parte externa. Sacar el cordero y desglasar la fuente con resto del caldo al fuego y rascar el fondo para que se desprenda la sustancia del cordero.





3

Cortar las patatas y la cebolla en rodajas algo más gruesas que para tortilla, y pelar y picar el ajo. Mezclar la cebolla, las patatas y el ajo, sazonarlo y ponerlo en una fuente de horno engrasada con aceite, rociarlo con más aceite y meter la fuente en el horno al mismo tiempo que el cordero.

A LA MIEL CON CUS-CUS

4 personas: 1 paletilla de cordero de 1,200 kg., 2 cucharadas de miel, 1 cebolleta, la piel de 1/2 limón en juliana, 1 palo de canela, 1 cucharada de almendras molidas, 1 de jengibre fresco picado, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite, 1/2 cucharadita de canela en polvo, sal, pimienta, 1 paquete de cus-cus.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 880.

Esta forma de cocinar el cordero es de origen marroquí y al mismo tiempo muy de la cocina mozárabe, es decir, de la cocina española de la Reconquista en la que por vivir los cristianos mezclados con los árabes se influenciaban y mezclaban mucho la miel en los asados.





1

Cortar el cordero en trozos, sazonarlos y dorarlos en el aceite caliente en una cazuela grande. Añadir el jengibre, la miel, los ajos machacados, la canela en polvo, el palo de canela y la cebolleta cortada en aros finos.

2

Cubrir a ras de agua y cocer 1 hora a fuego suave. Escaldar la piel de limón y añadirla a la carne 15 minutos antes de finalizar la cocción, al mismo tiempo que las almendras. Cuando la carne esté tierna, sacarla y reservarla al calor.





3

Cocer la salsa a fuego vivo para reducirla y verterla sobre el cordero. Mojar el cus-cus con agua según las instrucciones del fabricante y, cuando se ablande, templarlo al fuego y servirlo con el cordero.

ESPINACAS



ALBÓNDIGAS CON CREMA DE QUESO

4 personas: 400 gr. de espinacas congeladas, 1/2 cebolla, 2 rebanadas de pan de molde remojadas en leche, 6 cucharadas de aceite, 1 de piñones, 1 de pasas, 2 de brandy, sal, pimienta, nuez moscada, 1 huevo, harina y huevo para rebozar, aceite para freír. Crema de queso para acompañar.

Tiempo de preparación: 1 hora. Calorías: 480.

Es un aperitivo original, perfecto para los vegetarianos, pero gusta a todo el mundo. Preparado como el de la foto en forma de chupa-chus, resulta muy cómodo para tomar. La salsa de queso se vende elaborada con distintos tipos de queso, pero si se quiere, se puede hacer en casa, mezclando un queso fuerte fundido con nata líquida, al que se añade en frío algo de mayonesa.



1

Remojar las pasas en el brandy. Descongelar las espinacas, cocerlas, escurrirlas y picarlas en la tabla. Freír la cebolla picada en el aceite, rehogar encima las espinacas, añadir las pasas, el brandy y los piñones.

2

Fuera del fuego, incorporar las rebanadas de pan mojadas en leche y escurridas y el huevo batido. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada, y amasar bien. Formar albóndigas del tamaño de una nuez.





3

Pasar las albóndigas por harina y huevo batido, y freírlas en el aceite caliente. Pincharlas en brochetas de madera y servirlas calientes acompañadas de la salsa de queso.

CREMA DE ESPINACAS

4 personas: 1 kg. de espinacas frescas o 400 gr. de espinacas congeladas, 1 1/2 l. de caldo, 2 cucharadas de aceite, 1 de harina, 1 de mantequilla, 4 lonchas de bacón, dados de pan frito, hojas de espinacas fritas.

Tiempo de preparación: 25 minutos.
Calorías: 330.

En esta sopa no hace falta que las espinacas estén picadas, sino simplemente cortadas en trozos, para que resulte cómodo tomarlas con cuchara. El bacon, al estar frito, pierde su grasa, queda crujiente y es un buen contraste. Un complemento ideal sería añadir unas cucharadas de queso rallado en el último momento.

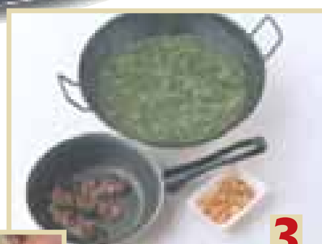




1
Separar unas hojas de espinacas y freírlas. Rehogar la harina en el aceite sin que tome color y rehogar encima las espinacas (lavadas, escurridas y cortadas en trozos) durante unos minutos.

2
Cubrir con el caldo caliente, moviendo sobre el fuego para que no se forme grumos, sazonar la crema y cocer unos 10 minutos. Comprobar el punto de sazón y añadir la mantequilla.





3
Freír las lonchas de bacon sin aceite hasta que quede arrugado y colocarlo en los platos soperos con los dados de pan frito en el centro. Servir encima la sopa-crema y adornar con las espinacas fritas.

FLAN DE ESPINACAS

4 personas: 800 gr. de espinacas congeladas, 1 cucharada rasa de mantequilla, 1 de harina, 1 vaso de vino de leche, 3 yemas de huevo, 1 clara de huevo, nuez moscada, sal, pimienta. **Salsa:** 1 cucharada de mantequilla, 1/2 de harina, 1 vaso de leche, sal, pimienta, nuez moscada.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 240.

Una vez lavadas y picadas las espinacas, se pueden rehogar en la mantequilla durante unos 5-7 minutos o hasta que se agachen, espolvorear encima la harina, rehogarla unos minutos más y verter la leche siguiendo la receta. Es decir que no es preciso cocerlas antes y que rehogándolas de esta forma se conservan mejor los nutrientes.





1
Lavar, cocer, escurrir y picar las espinacas. Fundir la mantequilla en una sartén y rehogar la harina. Antes de que tome color, añadir las espinacas, mover sobre el fuego 2-3 minutos y verter la leche hirviendo. Sazonar y cocer sin parar de mover durante 5 minutos.

2
Fuera del fuego incorporar las yemas una a una y por último la clara a punto de nieve. Engrasar y espolvorear con pan rallado un molde refractario, llenarlo con la preparación anterior y cocerlo 45 minutos al baño maría ó 15 minutos al 100% en el m.o. en un molde adecuado.





3
Salsa: Fundir la mantequilla, rehogar la harina y verter la leche hirviendo. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada, y cocer 5 minutos sin parar de mover sobre el fuego. Volcar el molde en caliente y servirlo cubierto con la salsa y adornado con zanahoria en juliana.

Ñoquis de Espinacas

4 personas: 800 gr. de espinacas, 300 gr. de queso blanco, 100 gr. de queso emmenthal o gruyère, 2 huevos, 2 yemas, 150 gr. de harina, 100 gr. de queso parmesano rallado, 80 gr. de mantequilla, 1 diente de ajo, 1 pizca de nuez moscada rallada, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 625.

Para escurrir bien las espinacas, y que no quede ni gota de agua después de haberlas tenido un ratito en un colador, hay que ponerlas en el centro de un paño, hacerle un atillo retorciendo los extremos del paño y exprimirlas apretándolas con las manos.





1

Lavar y cocer las espinacas durante 5 minutos. Escurrirlas sin que quede nada de agua y picarlas sobre la tabla. Mezclarlas en un bol con el queso blanco, los huevos enteros, las yemas, la mitad de la harina y el queso parmesano rallado.

2

Salpimentar, añadir la nuez moscada y amasar hasta conseguir una mezcla homogénea. Formar con la pasta albóndigas o bolitas del tamaño de una nuez, pasarlas por la harina restante y colocarlas en una fuente refractaria engrasada con mantequilla.





3

Fundir la mantequilla en una sartén y freír el diente de ajo picado, rociar los ñoquis con el refrito de ajo y mantequilla. Espolvorear con abundante queso emmenthal o gruyère rallado e introducir la fuente en el horno hasta q ue se funda el queso y se dore la superficie, servir.

Ensalada de Espinacas

4 personas: 400 gr. de espinacas frescas, 100 gr. de bacon en 2 lonchas gruesas cortadas en dados, 100 gr. de queso de nata, 4 huevos, 2 rebanadas de pan de pueblo, 2 dientes de ajo, 9 cucharadas de aceite de oliva, 2 de vinagre de jerez, sal, pimienta negra molida.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 495.

Las mejores hojas para hacer ensaladas son los brotes tiernos del centro de la mata, conocidos también como «respingos», porque sobrasalen más que los otros. Es una ensalada perfecta para el invierno que es la mejor época de la espinaca. Las espinacas proporcionan vitaminas A, B y C y un pequeño porcentaje de E y K.





1

Cocer los huevos durante 5-6 minutos, escurrirlos, pelarlos y mantenerlos en agua templada. Separar las hojas de espinaca, lavarlas al chorro de agua fría y escurrirlas bien. Cortarlas y colocarlas en un bol.

2

Freír el bacon en una sartén sin nada de grasa, reservarlo y a continuación el pan. Cortar el queso en dados y mezclar todos los ingredientes con las espinacas. Colocar la ensalada en los platos servir.





3

Pelar y cortar en láminas los dientes de ajo, calentar el aceite y freír el ajo hasta que se dore. Fuera del fuego incorporar el vinagre y un poco de sal. Servir la ensalada regada con el refrito y al lado un huevo poché.

Rollo de Espinacas, Queso y Salmón

6 personas: 400 gr. de espinacas, 1 cucharada de mantequilla, 2 de queso rallado, 4 huevos, unas ralladuras de nuez moscada, sal, pimienta. **Relleno:** 1 sobre de salmón ahumado o marinado, 1 tarrina grande de queso Philadelphia, 4 cucharadas de leche, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 225.

Para que el rollo de espinacas tome forma sin romperse, hay que volcarlo en caliente sobre un paño húmedo y escurrido y enrollarlo, reservándolo así hasta el momento de rellenarlo, en el que se desenvuelve con mucho cuidado. Se puede guardar hecho durante un par de días en la nevera, siempre que esté bien envuelto en papel film transparente o papel de aluminio.





1

Lavar y cocer las espinacas durante 5 minutos en agua hirviendo con sal, escurrirlas sobre un paño limpio y picarlas. Poner en el vaso de la trituradora, las espinacas, las yemas, la mantequilla, sal y pimienta, y triturar.

2

Montar las claras a punto de nieve y mezclarlas con cuidado con la crema de espinacas, extender la mezcla en una empanadera forrada con papel engrasado y enharinado, y espolvorear encima el queso rallado. Cocer en el horno 12-15 minutos 180ºC.





3

Volcarlo sobre un paño, quitar el papel y cubrirlo con el queso batido con la leche (reservando 1/3 parte) y las lonchas de salmón y enrollarlo. Servir el rollo cortado en lonchas y acompañado del queso reservado espolvoreado de eneldo picado.

Cestillos con Huevo de Codorniz

4 personas: 4 patatas medianas, 8-16 huevos codorniz, 4 lonchas muy finas de jamón serrano, 400 gr. de espinacas congeladas o 1 kg. frescas, 1 cebolla, 8 cucharadas de aceite, 1 de nata líquida, 1 de queso parmesano rallado, sal, pimienta, ralladura de nuez moscada. Aceite para freír los nidos.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 580.

Se considera que 3 huevos de codorniz equivalen a 1 de gallina. Si se quiere, para esta receta también se pueden escalfar los huevos en agua en lugar de a la plancha. Para acompañar los cestillos, si la crema de espinacas que ha sobrado está muy espesa, se aclara con un poco de leche.





1

Pelar las patatas, lavarlas enteras y cortarlas paja, sin volver a lavarlas para que no pierdan el almidón. Colocarlas en el molde de hacer los nidos (un colador que tiene otro más pequeño que se acopla dentro) y hacer 8. Freírlos en aceite abundante y reservarlos.

2

Engrasar una sartén y hacer los huevos (de uno en uno o de dos en dos) y salpimentarlos. Lavar y picar menudas las espinacas, crudas si son frescas o descongeladas en el otro caso. Freír en el aceite la cebolla picada fina y rehogar encima las espinacas durante 10 minutos.





3

Sazonar con sal, pimienta, nuez y añadir el queso y la nata líquida. Colocar en cada nido 1/2 loncha de jamón, encima la crema de espinacas y a continuación 1 ó 2 huevos de codorniz. Servirlos acompañados del resto de la crema de espinacas.

CRESPILLOS

8 personas: 1 1/2 vasos de vino de leche, 200 gr. de harina, 2 huevos, 1 cucharada de levadura en polvo, 1 de azúcar, hojas de espinaca lisas, aceite para freír, azúcar para rebozar.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 230.

Es un postre típico de Aragón y del Levante español, que se toma sobre todo en época de Cuaresma. La masa que lleva, es algo más consistente que una tempura y en algunos sitios lo hacen con otro tipo de hojas. Para prepararlo, se deben elegir las hojas de espinacas de tamaño semejante y no muy grandes.





1

Poner en un bol, los huevos, la leche, la harina mezclada con la levadura y el azúcar. Batir hasta conseguir una crema o masa líquida.

2

Elegir hojas de espinaca más o menos del mismo tamaño, y que estén bastante lisas. Lavarlas y escurrirlas.





3

Secarlas bien e ir mojándolas de una a una en la masa. Freírlas, escurrirlas y rebozarlas en azúcar.

FRUTAS

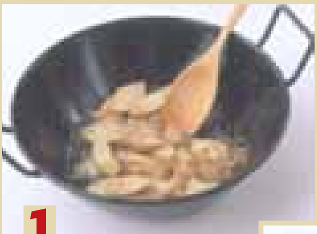


ARROZ INDONESIO

4 personas: 3 tacitas moka de arroz de grano largo, 1 de arroz salvaje, 2 manzanas Starking, 1 cebolla grande, 1/4 kg. de champiñón, 8 cucharadas de aceite, 100 gr. de aceitunas rellenas verdes y negras, 2 cucharaditas de curry, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 630.

La manzana es la fruta que mejor armoniza con otros ingredientes, tanto para preparaciones saladas como dulces. Según la preparación interesa que sea más dura para que no se deshaga en la cocción o más tierna para que desaparezca en algunos refritos a los que se añade para suavizar la cebolla.



1

Calentar el aceite en una sartén y freír las manzanas en gajos y la cebolla pelada y picada, hasta que comiencen a tomar color.

2

Añadir los champiñones limpios y cortados en láminas o trozos y las aceitunas en rodajas. Rehogar todo unos minutos, incorporar el curry y sazonar.





3

Cocer el arroz en abundante agua hirviendo con sal 18 minutos. Escurrirlo, añadirlo a la sartén y rehogarlo con el resto de los ingredientes. Servir caliente.

Ensalada de Naranja y Bacalao

8 personas: 1 1/2 kg. de naranjas, 250 gr. de bacalao, 2 huevos duros, 2 ó 3 cebolletas, aceite de oliva virgen, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 20 minutos.
Calorías: 185.

La naranja es una fruta delicada, refrescante y aromática, además de ser una fuente importante de vitamina C y A, sobre todo las sanguinas, y también del grupo B (biotina y ácido fólico). Como mejor se disfruta su sabor es comiéndola fresca, y encaja muy bien con el bacalao y con el aceite de oliva.





1 Cortar el bacalao en trozos regulares y, sin remojarlo, asarlo a la plancha de forma que suelte la sal. Suprimir las pieles y las espinas, y desmenuzarlo. Reservarlo.

2 Pelar las naranjas a lo vivo para que no les quede nada de piel blanca y cortarlas en rodajas. Cortar la cebolleta en aros.





3 Poner en una ensaladera las rodajas de naranja, el bacalao y los aros de cebolleta. Regar abundantemente con el aceite y añadir los huevos pelados y picados.

Lubina con Salsa de Albaricoque

4 personas: 2 lubinas de 800 gr., 1 lima, sal, pimienta, aceite.
Salsa: 1/2 kg. de albaricoques, 1 vaso de caldo, 1 cucharada de azúcar, 2 de mantequilla, sal, 1/4 cucharadita de cayena.
Guarnición: 1 cucharada de mantequilla, 2 albaricoques, patatas cocidas al vapor.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 615.

Los albaricoques frescos contienen mucha vitamina A (retinol) y cantidades extraordinariamente elevadas de niazina, vitamina B3, de positivos efectos sobre le energía física y el sistema nervioso. Estimulan el apetito y es la fruta ideal para las personas anémicas. La almendra de la semilla, por contener algo de ácido cianhídrico, es venenosa.





1 Lavar y secar las lubinas, quitar la espina central, separar los lomos y cortarlos a la mitad, rociarlos con el zumo de lima, y sazonarlos ligeramente con sal y pimienta.

2 **Salsa:** Cocer en un cazo los albaricoques sin hueso con el caldo y el azúcar, hasta que se reduzca a la mitad, sazonarlo con sal y pimienta de cayena y añadir la mantequilla.





3 Engrasar una sartén y dorar los lomos rápidamente. **Guarnición:** Fundir la mantequilla y dorar los gajos de albaricoque. Servir la lubina con la salsa y gajos de albaricoque y patatas cocidas al vapor.

Medallones de Cerdo con Salsa de Mango

4 personas: 2 solomillos de cerdo, 6 cucharadas de aceite. **Salsa:** 1 mango maduro, 1 cucharada de mantequilla, 2 de zumo de naranja, 1 de zumo de limón, sal, pimienta, 1 vaso de vino blanco, 1/4 cuchadita de canela en polvo. **Guarnición:** 200 gr. de pasta tornillos de colores, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de perejil picado, 1 de trufas picadas, perejil fresco para decorar.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 730.

El mango es una de las frutas exóticas de sabor y perfume más deliciosos. Suelen llegar bastante inmaduros y en ese caso no tienen el mismo sabor ni aroma. Para comprobarlo basta con ver que la superficie cede a la presión del dedo. Unas pequeñas manchas oscuras no son signo de calidad deficiente, sino de que están demasiado maduros.





1

Salpimentar los solomillos y dorarlos en el aceite caliente a fuego vivo por todos lados. Tapar, bajar el fuego y dejar que se hagan por dentro unos minutos. Sacarlos, envolverlos en papel de aluminio y mantenerlos al calor. Pelar el mango, cortar unos gajos y picar la zona pegada al hueso.

2

Salsa: Añadir a la sartén de hacer los solomillos el vino, el zumo de naranja y el mango picado. Cocer 8 ó 10 minutos. Triturar, sazonar y añadir el zumo de limón y canela. **Guarnición:** Cocer la pasta en agua hirviendo con sal, escurrirla y en caliente, mezclarla con la mantequilla, la trufa y el perejil.





3

Saltear en la cucharada de mantequilla los gajos de mango y trinchar los solomillos en rodajas no muy finas. Colocar 3 ó 4 lonchas en cada plato, rociarlas con la salsa y acompañarlas de los gajos de mango dorados en mantequilla y la pasta aliñada con mantequilla, trufa y perejil.

Estofado de Pechuga de Pavo con Plátano

4 personas: 400 gr. de pechuga de pavo en dados, 1 cebolla mediana, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite, 2 de vinagre de vino, 1 lima, 1 vaso de caldo de carne, sal, pimienta, 150 gr. de rábano blanco, 1 tomate, 1 cucharada de salsa de soja, 1/2 cucharadita de azúcar, 3 plátanos.

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos.
Calorías: 385.

Es una de las que más se cultivan en el mundo, detrás de las uvas y de los cítricos. Contiene vitamina A, C, B6 y potasio. Los más sabrosos son los de Canarias que poseen una calidad debidamente controlada, así como los de Israel y la República Dominicana. Los machos se emplean en sus países de origen para freír o cocer como nosotros empleamos las patatas.





1

Dorar los dados de pechuga sazonados en el aceite caliente, sacarlos y reservarlos. Freír la cebolla y el ajo picados, añadir el vinagre, el zumo de lima y el caldo, salpimentar e incorporar el rábano en juliana y el tomate pelado y picado.

2

Cocer durante unos 10 minutos, añadir los dados de pechuga, la salsa de soja y el azúcar. Dejar cocer a fuego flojo hasta que la pechuga esté tierna, unos 20 minutos. Pelar los plátanos y cortarlos en rebanadas gruesas.





3

Cuando la pechuga esté tierna y la salsa trabada, añadir las rebanadas de plátano, dar unos hervores al conjunto, espolvorear de perejil picado y comprobar el punto de sazón.

Pollo a la Naranja

4 personas: 1 pollo grande cortado en cuartos, 4 cucharadas de aceite, 1 copa de oloroso, sal, pimienta.
Marinada: 2 cucharadas de aceite, 2 de salsa de soja, 2 de vinagre, 1 pimienta de cayena, el zumo de 4 naranjas y la ralladura de 1, sal.
Cebolla confitada: 2 cebollas, 2 cucharadas de azúcar, 2 de aceite.

Tiempo de preparación: 2 horas más el tiempo de la marinada.
Calorías: 665.

Por su forma de cultivo se distinguen tres variedades de naranja: las navel, las sanguinas y las agrias o de Sevilla. Esta fruta posee efectos diuréticos además de ser tonificante. El azahar, que es la flor del naranjo, tiene propiedades antiespasmódicas. La infusión preparada con él ayuda en los casos de excitabilidad y propicia un buen sueño.





1 **Marinada:** Mezclar en una fuente el zumo y la ralladura de naranja, el aceite, la soja, el vinagre y la cayena. Introducir los cuartos de pollo sazonados y dejarlos marinar 12 horas en la nevera.

2 Sacarlos de la marinada. Escurrirlos y dorarlos por todos lados en el aceite caliente en una cazuela. Añadir la marinada, tapar y dejar cocer 30-45 minutos, hasta que el pollo esté tierno.





3 Regar con el oloroso y dar unos hervores. Servir el pollo con su salsa y cebolla confitada.
Cebolla confitada: Cocer lentamente durante 1 hora, la cebolla en aros con el aceite y el azúcar, hasta que se caramelice.

Tarta de Frutas de Invierno

6-8 personas: 1/2 kg. de peras, 1/2 kg. de manzanas, 1 limón, 1 naranja, 50 gr. de nueces peladas y picadas, 4 cucharadas de azúcar, 2 huevos, 100 gr. de mantequilla, 100 gr. de azúcar, 100 gr. de harina, 1 cucharadita de levadura Royal, 2 cucharadas de leche.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 350.

Esta tarta es cómoda de hacer ya que se sirve en la fuente refractaria con la que se mete en el horno. Está mejor templada y con un poco de nata líquida. A los nutrientes de la fruta se añaden los de las nueces: ricas en grasas, bajo contenido en azúcares, almidón e hidratos de carbono y vitaminas A, B1, B2, B6 y E.





1 Pelar las peras y las manzanas, cortarlas en rodajas y colocarlas en una fuente refractaria. Regarlas con el zumo de limón y de naranja, y espolvorearlas con 2 cucharadas de azúcar y las ralladuras del limón y la naranja. Esparcir por encima las nueces picadas.

2 Cocer en el horno durante unos 20 minutos, hasta que esté blanda la fruta. Batir los huevos con el azúcar 15 minutos, añadir la mantequilla, las 2 cucharadas de leche y la harina mezclada con la levadura.





3 Verter sobre la fruta cocida y volver a introducir en el horno 10 minutos a 200ºC y 15 minutos a 175ºC. Pinchar para comprobar que la aguja sale limpia y está cocido el bizcocho y la fruta de dentro. Espolvorear de azúcar glas y servir templada con nata líquida.

PERAS CON HELADO

4 personas: 4 peras Conferencia, helado de nata.
Almíbar: 2 vasos de agua de azúcar, 2 de agua, 1 limón, 1/4 kg. de frambuesas. Menta fresca para adornar.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 250.



La pera contiene muy pocos ácidos y tanto azúcar como las manzanas, por eso resulta más dulce.

Todas las variedades son muy digestivas para las personas delicadas del estómago –siempre que estén maduras, en caso contrario pueden causar molestias gastrointestinales– y también sirven para combatir anemias. Además son ricas en potasio, tienen efectos diuréticos y su contenido en fósforo refuerza el sistema nervioso. Proporcionan vitaminas A y C.



1

Almíbar: Disolver el azúcar en el agua, añadir una corteza de limón y cocerlo a fuego vivo 5 minutos. Añadir la mitad de las frambuesas dar un hervor, triturarlas con el almíbar y colarlo.

2

Pelar las peras, conservando el rabito. Rociarlas con el zumo de limón para que no se oxiden y cocerlas en el almíbar hasta que estén tiernas. Sacar las peras del almíbar y mantenerlas templadas.





3

Hacer a las peras tres cortes o incisiones en el lateral, sacarles el corazón y ponerles una bolita de helado en el hueco. Servirlas regadas con el almíbar de frambuesas, frambuesas frescas y una ramita de menta.

GARBANZOS



Garbanzos fritos con gambas

4 personas: 400 gr. de garbanzos Pedrosillanos, 1 hueso de jamón, aceite para freír los garbanzos, 250 gr. de gambas peladas, 3 dientes de ajo, 8 cucharadas de aceite, aros de guindilla, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 20 minutos más tiempo de cocción de los garbanzos. Calorías: 750.

Este tipo de garbanzo es de pequeño tamaño, su forma es casi esférica con tegumento liso y línea de separación de los cotiledones bien marcada. Su zona de producción es muy extensa, se cultiva en Andalucía, Castilla León y Castilla la Mancha. Destaca por su alto contenido en tirosina y valina, con valores muy superiores a todos los demás tipos.

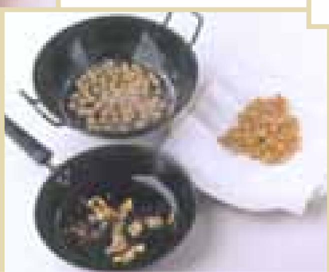


1

Dejar los garbanzos a remojo con agua la noche anterior y cocerlos en agua fría junto con el hueso de jamón, durante 20 minutos en la olla rápida o 2 horas en cazuela. Poner la guindilla a remojo para cortarla luego en aros con facilidad.

2

Escurrir los garbanzos en caliente para que se sequen rápidamente y freírlos por tandas en abundante aceite hasta que estén dorados, sacarlos y escurrirlos. Calentar el aceite en una sartén y freír los dientes de ajo en láminas y la guindilla en aros.





3

Sazonar con sal los cuerpos de las gambas y saltearlos en la sartén encima del ajo y la guindilla hasta que pierdan el aspecto cristalino. Incorporar los garbanzos fritos y escurridos, y saltearlo todo junto durante unos minutos.

Crema de Garbanzos con Foie Gras

4 personas: 1 bote de garbanzos cocidos al natural, 2 puerros, 1 zanahoria, 1 l. de caldo de jamón, 2 yemas, 4 cucharadas de nata líquida, sal, pimienta, 4 filetes de foie gras, sal Maldon, vinagre de Módena.
Refrito: 1/2 cebolla, 4 cucharadas de aceite, 1 de pimentón.
Cebolla confitada: 1 cebolla, 1 cucharada de aceite, 1 de azúcar.

Tiempo de preparación: **1 hora.**
Calorías: **600.**

Al comprar el foie gras se debe especificar que se va a hacer a la plancha, porque debe ser un foie gras fresco, es decir sin haber sido sometido a ningún proceso de envasado al vacío. Naturalmente se debe consumir enseguida porque se oxida con facilidad adquiriendo un tono oscuro. La sartén debe estar muy caliente para darle sólo vuelta y vuelta, y que se dore por fuera sin perder demasiada grasa.





1
Escurrir los garbanzos del bote, lavarlos y cocerlos con la zanahoria y los puerros cubiertos del caldo templado 20 min. y salpimentar. **Cebolla confitada:** Cortar la cebolla en aros finos y hacerla con el azúcar y el aceite en una cacerola tapada apta para el m.o. 20 min. al 100%, moviendo de vez en cuando.

2
Refrito: Calentar el aceite y freír la cebolla hasta que esté transparente, y fuera del fuego, incorporar el pimentón. Añadir el refrito a los garbanzos, dar unos hervores, triturarlos y pasarlos por el chino y un colador con más caldo hasta obtener una crema. Añadir las yemas deshechas en la nata sin dejar hervir.





3
Poner la crema en la sopera caliente, para que se mantenga a buena temperatura sin cortarse. En una sartén muy caliente, dorar por ambos lados los filetes de foie. Colocar en los platos un montoncito de cebolla confitada, encima un filete de foie salpicado de sal Maldon y un chorreón de vinagre de Módena. Servir la crema en la mesa.

Botillo

4 personas: 250 gr. de garbanzos, 1 botillo de 1 kg., 2 chorizos de León, 1 manojo de berza, 4 patatas, sal.

Tiempo de preparación: **2 horas 30 minutos.**
Calorías: **1.140.**

El botillo es un embutido leonés a base de rabo de cerdo, costillas y maxilar, picados y adobados con orégano, pimentón, ajo, sal y vino blanco. Se dice que como el cerdo no tiene desperdicio, todo lo que vaya quedando de otros embutidos, incluso con trozos de hueso se emplea para «enchorizar» el botillo en una tripa grande y redondeada, muy ancha y corta. Se toma cocido, con patatas y verduras (berza o repollo), después de ahumarlo unmes.





1
Poner los garbanzos a remojo de agua templada con sal, la víspera. Escurrirlos y meterlos dentro de una red. Cubrirlos de agua fría en una olla profunda, añadir el botillo entero (hay quien lo mete en una red para que no se reviente), hacer hervir y cuando rompa el hervor, bajar el fuego, tapar la olla y dejar cocer a fuego lento una hora y media.

2
Lavar la berza, suprimir los tronchos duros, trocear las hojas y la parte tierna del troncho y añadirla al cocido, al tiempo que los chorizos. Cocer 1 hora más, probar el punto de sal, porque el botillo es muy sabroso, y rectificarlo. Añadir las patatas peladas y enteras, 20 min. antes de finalizar la cocción.





3
Sacar los garbanzos y colocarlos en una fuente. Escurrir la berza y ponerla al lado de los garbanzos. Luego los chorizos cortados y las patatas enteras. Retirar el botillo del caldo, cortar la tripa y ponerlo junto al resto de los ingredientes y servirlo caliente. El caldo no se utiliza, pero sirve para otra ocasión.

Garbanzos Guisados

4 personas: 300 gr. de garbanzos (o un bote de garbanzos al natural), 1 cebolla, 1 rama pequeña de apio, 1 hoja de laurel, 2 l. de agua. **Refrito:** 1/2 cebolla, 1 tomate grande, 1 diente de ajo, 1 rebanada de pan, 6 cucharadas de aceite, 50 gr. de avellanas tostadas, un pellizco de azafrán, 1/2 cucharadita (de las de moka) de canela en polvo, 1 cucharada de avellanas tostadas y picadas, perejil picado, sal.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos, pero sólo 35 minutos con garbanzos de bote.
Calorías: 585.

Si se emplean garbanzos de bote al natural cocidos, hay que escurrirlos y darles un hervor con el refrito de una media hora. Esta preparación lleva la clásica picada catalana que se puede hacer con avellanas, almendras o nueces y a la que también se puede incorporar una o dos yemas de huevo duro y servir la clara picada por encima.





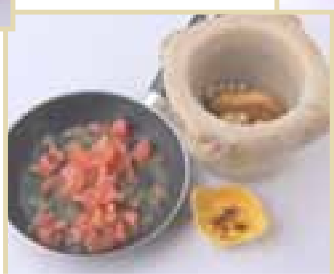
1

Remojar los garbanzos en agua templada con sal desde la noche anterior. Ponerlos a cocer con el agua caliente y con 2 cucharadas de aceite, la hoja de laurel, la cebolla en un trozo y el apio, más o menos una hora y media a fuego moderado con la cacerola tapada o 30 minutos en la olla a presión.

2

Calentar el resto del aceite en una sartén y freír el diente de ajo pelado y entero y la rebanada de pan. Sacarlos al mortero y machacarlos con el azafrán y las avellanas. Freír en el mismo aceite la cebolla picada, 6 minutos, añadir el tomate pelado y picado y estofar 10 minutos.





3

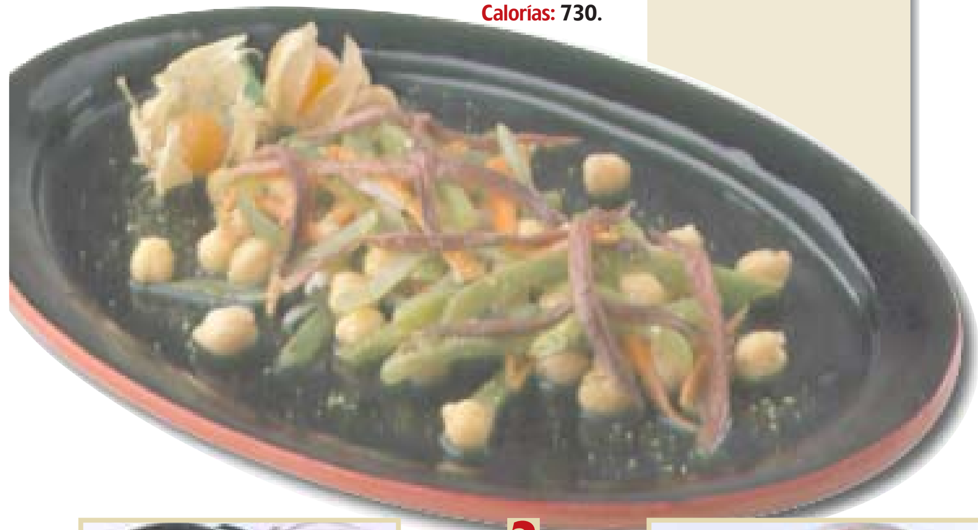
Desleír el majado del mortero con algo de caldo de cocer los garbanzos y añadir la canela, verter al refrito e incorporarlo a los garbanzos. Cocer 15 minutos a fuego lento, añadir agua o caldo si fuera necesario (deben quedar para tomar con cuchara), rectificar el punto y servir espolvoreados de perejil y avellanas picados.

Ensalada de Garbanzos y Judias Verdes

4 personas: 1/2 kg. de garbanzos o 2 botes de garbanzos al natural cocidos, 1/2 kg. de judías verdes, 1 cebolleta, 2 huevos duros (optativo), 1 lata de anchoas, 2 zanahorias. **Vinagreta:** 10 cucharadas de aceite de oliva virgen, 4 de vinagre, 1 cucharada de azúcar, 1 de mostaza, sal, pimienta, perejil. **Para cocer los garbanzos:** 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel, 1 rama de apio, 6 granos de pimienta, 2 clavos, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos más el tiempo de cocción de los garbanzos.
Calorías: 730.

Es un plato muy agradable para servir de entrada en los días templados o calurosos y una excelente forma de tomar legumbres en verano. Se puede dejar hecho con tiempo a no ser que se le añadan hojas de ensalada verde y fresca que se ajan con el aliño. Éstas y tomate en gajos o rodajas, que también admite, se le deben incorporar a última hora.



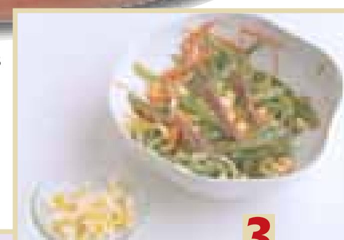


1

Poner los garbanzos a remojo de agua fría con sal la noche anterior, escurrirlos y cocerlos con agua caliente a fuego flojo, con la cebolla pelada y pinchada con los clavos, el diente de ajo pelado, el laurel, la pimienta y la rama de apio, durante dos horas y media (30 minutos en la olla a presión). Sazonarlos al final de la cocción, escurrirlos y enfriarlos.

2

Cortar las judías a lo largo y cocerlas en agua hirviendo con sal y 1/2 cebolla 15 min. Cortar la cebolleta y la zanahoria y desalar las anchoas. **Vinagreta:** Disolver sal, azúcar, mostaza y pimienta en el vinagre, añadir el aceite y batir. Mezclar los garbanzos con las judías , cebolleta y zanahoria y aliñar con la vinagreta.





3

Colocar los garbanzos y judías aliñados en una ensaladera, y mezclar (si se desea, con el huevo duro picado). Mover bien, comprobar y rectificar el punto de sazón. Colocar por encima las anchoas cortadas en tiritas y cruzadas. Espolvorear de perejil y servir frío pero de no de nevera.

Arroz con Garbanzos y Pasas

4 personas: 1/2 bote de garbanzos cocidos al natural, 4 tacitas moka de arroz de grano medio, 10 de caldo, 2 cucharadas de tomate frito, 8 de aceite, 100 gr. de pasas de Corinto, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de pimentón dulce o mitad dulce, mitad picante, sal.

Tiempo de preparación: 35 minutos.
Calorías: 650.

Se puede emplear cualquier tipo de garbanzos, incluso los que hayan sobrado de un cocido del día anterior, en cuyo caso también se puede añadir unas rodajas de chorizo, morcilla, trocitos de tocino o de pechuga o jamón del mismo cocido.





1 Poner las pasas en remojo de agua templada, una media hora. Pelar y picar los dientes de ajo. Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír el ajo picado. Antes de que se tueste demasiado, añadir el tomate frito y fuera del fuego el pimentón.



2 Rehogar encima los garbanzos y las pasas escurridas durante unos minutos, incorporar el arroz y rehogarlo unos minutos más. Verter el caldo hirviendo, y, cuando rompa el hervor de nuevo, comprobar el punto de sazón y rectificarlo.



3 Cocer 10 minutos a fuego vivo e introducir la sartén en el horno a 200ºC otros 7-8 minutos más. Probar unos granos de arroz para verificar el punto de cocción, sacarlo del horno y servirlo en la misma sartén.

Garbanzos con Callos

4 personas: 1 bote de garbanzos al natural, 1/2 kg. de callos preparados en bloque, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 de tomate frito, 1 de pimentón de buena calidad, guindilla (optativo), 1 hoja de laurel, 2 vasos de caldo de carne, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 650.

Esta sabrosa receta se toma sobre todo en Andalucía y en Galicia. Se pueden preparar en casa, sin demasiado trabajo, ya que hoy se venden limpios en las casquerías, pero una manera rápida de prepararlos es mejorar los callos comprados con unos trozos de jamón y chorizo y con un refrito sabroso.





1 Cortar los callos en lonchas anchas y fundirlos a fuego moderado. Freír la cebolla y el diente de ajo picados en el aceite caliente y cuando esté dorado añadir el tomate.



2 Rehogar unos minutos, incorporar el pimentón y el caldo, y añadir el laurel y la guindilla. Dejar cocer todo unos 10 minutos, verterlo sobre los callos y cocer 15 minutos más.



3 Escurrir los garbanzos del jugo del bote y cocerlos con los callos y el caldo durante 30 minutos. Comprobar el punto de sazón y de los garbanzos, retirar el laurel y servirlos.

Garbanzos con Berenjenas y Anchoas

4 personas: 1 frasco de garbanzos cocidos al natural, 1 cebolla, 2 berenjenas, 8 cucharadas de aceite, 2 pastillas de caldo, 1 lata de anchoas en aceite, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de pimentón, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 540.

Las berenjenas dan una suavidad extraordinaria a los garbanzos y las sabrosas anchoas le dan un toque tan atractivo como los derivados del cerdo en los guisos tradicionales. Hay que tener en cuenta la sal que llevan las anchoas de lata, a la hora de sazonar el guiso.





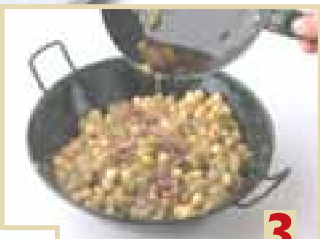
1

Cortar las berenjenas peladas en dados y ponerlos a remojo de agua con sal para que pierdan el amargor. Picar la cebolla pelada menuda y freírla en 6 cucharadas de aceite, freír encima los dados de berenjena escurridos.

2

Añadir una pastilla de caldo desmenuzada. Escurrir los garbanzos del líquido del bote y cocerlos 15 minutos en agua caliente con la otra pastilla de caldo, (porque los garbanzos de bote vienen algo enteros) y escurrirlos.





3

Rehogar los garbanzos y las berenjenas con las anchoas en trocitos. Dorar en el resto del aceite los ajos fileteados. Fuera del fuego añadir el pimentón, y verter este refrito sobre los garbanzos y las berenjenas. Servir caliente.

GUISANTES



El hígado de bacalao enlatado se debe tener en la nevera antes de cortarlo para que adquiera más consistencia. Es agradable y tiene cierta semejanza con el foie gras en cuanto a textura, sin intentar imitar al famosísimo hígado graso de oca o pato, puesto que es otra cosa muy distinta pero muy rica.

Crema de Guisantes

4 personas: 400 gr. de guisantes frescos, 250 gr. de puerros, 4 cucharadas de aceite, 4 de nata líquida, 1 ramito de hierbas aromáticas (perejil, tomillo, laurel), 1 lata de hígado de bacalao, harina, huevo batido y aceite para freír, 1 puerro, sal, pimienta.
Tiempo de preparación: 1 hora. Calorías: 330.



1

Lavar los puerros y picar la parte blanca. Desgranar los guisantes. Calentar el aceite en una cazuela y freír los puerros a fuego lento hasta que estén transparentes. Añadir los guisantes y un litro de agua caliente. Salpimentar, agregar el ramito de hierbas y cocer.

2

Cuando rompa el hervor, bajar el fuego, tapar la cazuela y cocer 20 minutos. Retirar el ramito de hierbas, triturar en la batidora y pasar por el chino para que resulte una crema fina. Volver a ponerla en la cazuela y acercar a fuego suave.





3

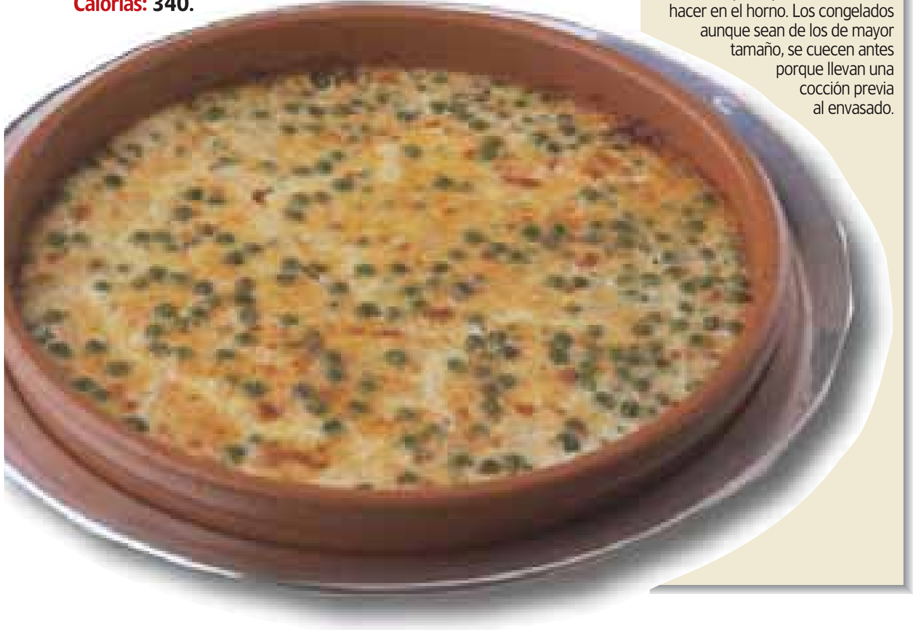
Añadir la nata batir y cocer 5 minutos. Lavar el puerro, cortar la parte blanca en juliana y freírlo en aceite. Servir la crema de guisantes y colocar en el centro un montoncito de puerro frito para que sirva de soporte al hígado de bacalao pasado por huevo, harina y frito.

GUISANTES LORRAINE

4 personas: 500 gr. de guisantes congelados, 1 cebolla mediana, 6 cucharadas de aceite, 50 gr. de jamón serrano, 2 huevos, 1/4 l. de leche, 50 gr. de queso rallado, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 340.

Es un plato muy completo. Naturalmente se puede hacer con guisantes frescos, en cuyo caso hay que aumentar tres veces la cantidad de peso y cocerlos «al dente» para que se terminen de hacer en el horno. Los congelados aunque sean de los de mayor tamaño, se cuecen antes porque llevan una cocción previa al envasado.





1

Calentar el aceite en una cazuela y rehogar lentamente la cebolla picada, con la cacerola tapada y sin que llegue a tomar color (se puede hacer tapado, durante 5 minutos en el m.o., al 100% de potencia, consumiendo el exceso de jugo a fuego vivo).

2

Rehogar unos minutos el jamón cortado en dados y mojar con 1/4 l. de agua. Cuando empiece a hervir, echar los guisantes, procurando que el agua solamente los cubra. Sazonar y cocer lentamente hasta que estén tiernos. Colocarlos en una fuente de horno engrasada.





3

Batir en un bol los huevos como para tortilla, mezclarlos con la leche y el queso rallado y verterlos sobre los guisantes. Introducir la fuente en el horno a 180°C hasta que se cuajen los huevos formando una costra ligera y dorada sobre los guisantes.

A LA FRANCESA

4 personas: 1/2 kg. de guisantes congelados finos, 1 cogollo de lechuga, 1/4 kg. de cebollitas francesas, 3 zanahorias nuevas, 4 cucharadas de mantequilla, 1 de azúcar, hojas de menta fresca picada, perejil picado, la punta de una hoja de laurel, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 275.

En esta preparación se sirven ligeramente caldosos los guisantes, junto a las cebollitas francesas, la lechuga y la zanahoria que les dan un toque exquisito. Se suelen aromatizar con un poco de menta picada.





1

Suprimir las hojas externas de la lechuga (son muy duras), lavar los cogollos y cortarlos en juliana. Raspar, lavar y picar la zanahoria. Escaldar las cebollitas durante 2 minutos en agua hirviendo y pelarlas.

2

Poner los guisantes, las cebollitas, las zanahorias y la lechuga en una cazuela, añadir un vaso de agua fría y sazonar con sal, azúcar, perejil picado, menta picada y laurel. Tapar y cocer despacio unos 15 minutos.





3

Añadir la mantequilla y cocer lentamente, siempre con la cacerola tapada para que no haya evaporación, hasta que los guisantes estén tiernos, moviéndolos en vaivén. Si estuviera demasiado caldoso, consumir unos minutos a fuego vivo, pero debe quedar jugoso.

Flan de guisantes, queso y zanahoria

6 personas: 1/2 kg. de guisantes, 2 manzanas, 1/4 kg. de zanahorias, 100 gr. de queso de nata en dados, 1/2 cebolla, 6 cucharadas de aceite, 4 huevos, 1 vaso de nata líquida, sal, pimienta.
Salsa de calabacín: 1 calabacín, 1/2 cebolla, 3 cucharadas de aceite,
1 de harina, 3 de nata líquida, 1 vaso de leche, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 415.



Son una buena fuente de fibra, de minerales como el potasio –regularizador del ritmo cardiaco, de las contracciones musculares y nerviosas y del grado celular muscular–, de fósforo –determinante en el buen funcionamiento cerebral y del sistema nervioso en general–, de calcio, de hierro y de vitaminas A, B, C, E y K, por lo que se deben incluir muy pronto en las dietas infantiles en purés y papillas.



1

Raspar y cortar las zanahorias, en dados y cocerlas en agua con sal 10-15 minutos y escurrirlas. Cocer los guisantes 10 minutos y escurrirlos. Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla picada. Antes de que tome color, rehogar unos minutos las zanahorias y los guisantes cocidos, y salpimentar.

2

Batir los huevos, añadir la nata, el queso y la manzana en dados y verter sobre el refrito anterior. Engrasar y espolvorear con pan rallado un molde de plum-cake, llenar y cocer en el horno al baño-María 45 min. o 15 min. en el m.o. al 100%. Cortarlo en lonchas y servirlo con la salsa.





3

Salsa de calabacín: Raspar el calabacín y cortarlo en dados. Calentar el aceite en una cacerola, freír la cebolla picada y los dados de calabacín, hasta que estén tiernos. Añadir la harina y rehogarla, verter la leche y la nata, cocer, durante unos minutos. Salpimentar y triturar.

En salsa con huevos escalfados

4 personas: 3/4 kg. de guisantes frescos, 1 cebolla, 1 cucharada de harina, 8 de aceite, 100 gr. de jamón serrano, 1 vaso de caldo, menta fresca, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 380.

Los frescos están en su mejor momento en el equinoccio de primavera, aunque todo el año podemos disfrutar de ellos, gracias a las técnicas de conservación. La planta del guisante se ha cultivado desde el neolítico, ya que se han encontrado semillas en tumbas de la India siete milenios antes de nuestra era y de donde se supone se extendió su cultivo a China.





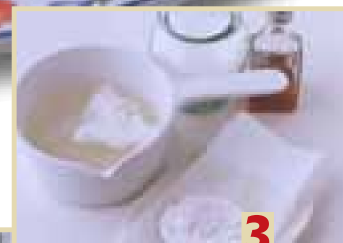
1

Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla picada. Cuando esté transparente, rehogar la harina, añadir el jamón en dados y el caldo, y cocer.

2

Sazonar con la menta fresca picada, sal y pimienta, añadir los guisantes desgranados y cocerlos hasta que estén tiernos.





3

Poner en un cazo a hervir agua con sal y un chorreón de vinagre y escalfar los huevos uno a uno. Escurrirlos y servirlos encima de los guisantes.

Pastel de Guisantes y Carne

6 personas: 250 gr. de guisantes congelados, 1/2 kg. de carne de ternera picada, 1 cebolla, 2 cucharadas de tomate frito, 4 de aceite de oliva, 1 de mantequilla, 1/2 kg. de patatas, 1 vaso de vino de leche, queso rallado, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 456.

Es plato único muy completo que gusta mucho a los niños y contiene una buena proporción de hidratos de carbono, proteínas y grasa, además de las vitaminas, minerales y fibra propios de los guisantes.





1

Pelar y picar la cebolla, rehogarla en el aceite hasta que este transparente, incorporar la carne y saltearla hasta que cambie de color. Añadir el tomate y los guisantes, salpimentar y rehogar durante unos minutos.

2

Pelar las patatas, cortarlas en rodajas gruesas y ponerlas a cocer en agua con sal 20 minutos. Pasarlas por el pasapurés y batirlas con la leche y la mantequilla.





3

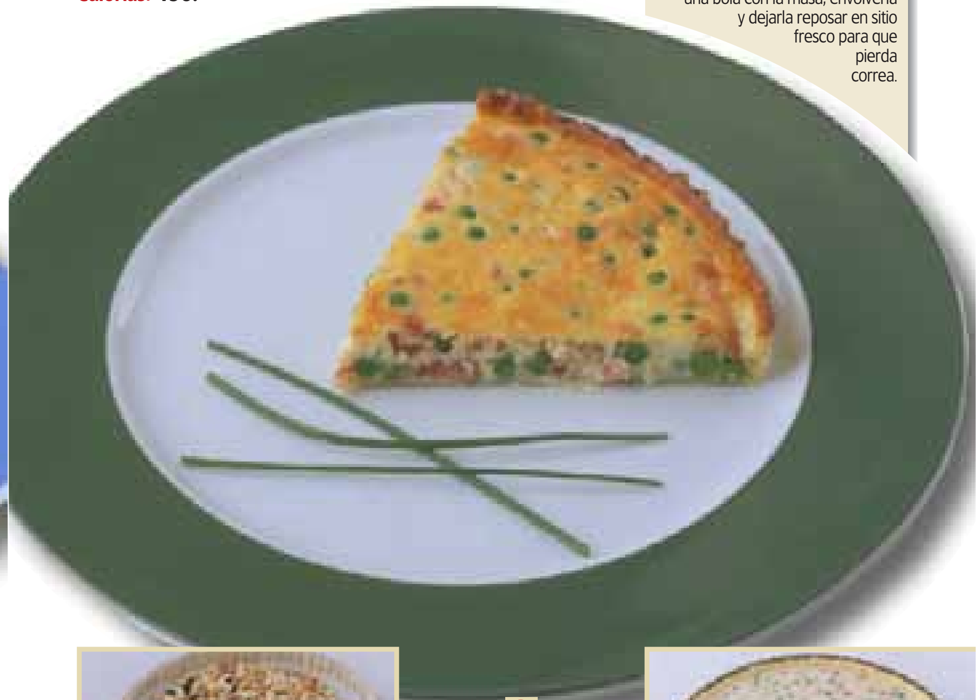
Engrasar con aceite una fuente de horno hasta el borde y colocar la carne, cubrirla con el puré de patata, espolvorear con queso rallado y gratinar en el horno a 180ºC, 45 minutos.

Quiche de Guisantes

6 personas: 250 gr. de pasta brisa, 250 gr. de guisantes congelados, 100 gr. de bacon, 100 gr. de queso rallado, 4 huevos, 8 cucharadas de nata líquida, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 450.

La pasta brisa se puede hacer en casa con 200 gr. de harina y 100 gr. de mantequilla más una yema de huevo y una pizca de sal. Mezclar todo rápidamente con la punta de los dedos, hacer una bola con la masa, envolverla y dejarla reposar en sitio fresco para que pierda correa.



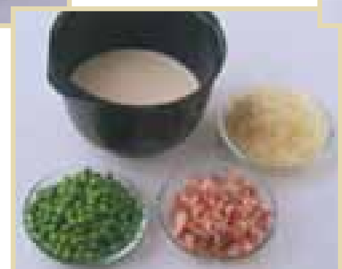


1

Forrar un molde del tamaño adecuado con la pasta brisa, pinchar el fondo, tapar con papel sulfurizado y colocar encima unas legumbres. Cocer 20 minutos a 175ºC.

2

Cocer los guisantes en agua con sal, hasta que estén tiernos, escurrirlos y reservarlos. Batir en un bol los huevos con la nata, añadir el bacon en tiritas, el queso, los guisantes y sazonar.





3

Cocer en el horno a 200ºC unos 35-40 minutos, hasta que la quiche esté dorada. Comprobar el punto pinchando en el centro con una aguja, si no sale limpia continuar la cocción unos minutos más.

ASPIC DE GUISANTES

4 personas: 1/4 kg. de guisantes finos congelados, 1 sobre de arenque ahumado, 1 ramillete de cebollino, 8 cucharadas de aceite, 1 sobre de gelatina gelée al Madeira, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos, más el tiempo de nevera.
Calorías: 265.

La gelatina se puede hacer en casa cociendo carcasas de pollo, hueso de jamón, puerro, zanahoria y cebolla, con algo de sal, durante 1 hora. Colar, enfriar, pasar por paño de hilo mojado y escurrido. Acercarlo al fuego con 2 claras a medio batir, y un tomate en trozos. Mover mientras se calienta para clarificarlo, retirar las impurezas, colar de nuevo y añadir, para más seguridad 3 hojas finas de gelatina por litro de caldo. Guardar en la nevera hasta que se gelatinice.





1

Preparar la gelatina según las instrucciones del envase y poner 2 cm. en la base de los moldes. Meterlos en la nevera hasta que se endurezcan.

2

Picar el cebollino y cortar el arenque en dados. Calentar el aceite en una sartén y rehogar los guisantes cocidos y escurridos. Agregar el arenque y cebollino.





3

Rellenar los moldes y cubrirlos con la gelatina hasta el borde. Guardar en la nevera hasta que se endurezcan y se puedan desmoldar.

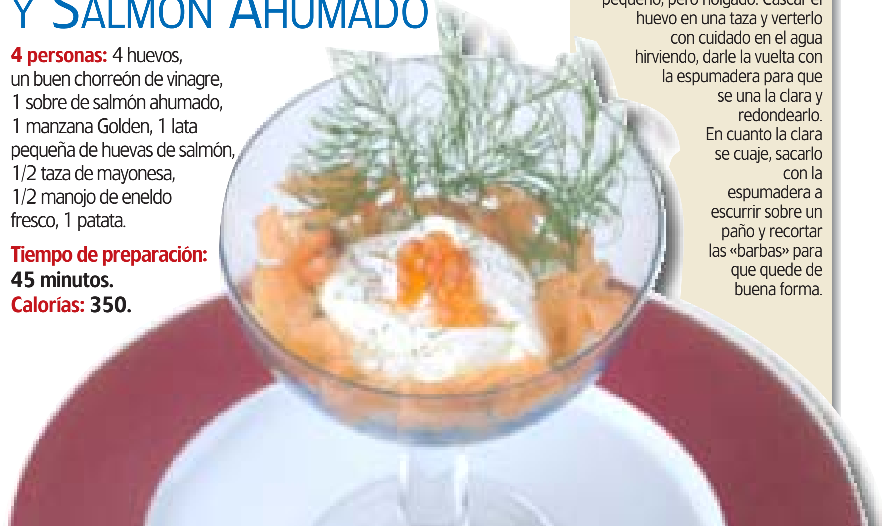
HUEVOS

Copa de Huevo y Salmón Ahumado

4 personas: 4 huevos, un buen chorreón de vinagre, 1 sobre de salmón ahumado, 1 manzana Golden, 1 lata pequeña de huevas de salmón, 1/2 taza de mayonesa, 1/2 manojo de eneldo fresco, 1 patata.

Tiempo de preparación:
45 minutos.
Calorías: 350.

Para escalfar los huevos se debe poner agua a hervir en un cazo pequeño, pero holgado. Cascar el huevo en una taza y verterlo con cuidado en el agua hirviendo, darle la vuelta con la espumadera para que se una la clara y redondearlo. En cuanto la clara se cuaje, sacarlo con la espumadera a escurrir sobre un paño y recortar las «barbas» para que quede de buena forma.





1

Pelar, cortar en dados la patata y cocerla en agua con sal unos 10 minutos. Cortar la manzana en dados y picar el eneldo fino, dejando unas ramitas para adornar.

2

Poner agua a hervir con vinagre y escalfar uno a uno los huevos, redondeándolos con la espumadera. Mezclar las patatas y manzana con la mayonesa y el eneldo picado.





3

Poner en el fondo de cada una de las copas la mezcla de mayonesa-patata-manzana y encima un huevo escalfado y una cucharada de huevas. Rodear el huevo con el salmón y adornar con una ramita de eneldo.

HUEVOS CON ESPÁRRAGOS

4 personas: 4 huevos, 1 lata de espárragos blancos, 1 lata de espárragos verdes o 1/2 manojo de cada clase de espárragos frescos, 8 cucharadas de aceite de oliva, 1 cebolla pequeña tierna, 50 gr. de jamón serrano, 1 cucharadita de harina, 1 vaso de los de agua de caldo de ave, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 300.

Todos los principios nutritivos necesarios para el mantenimiento de la vida se encuentran en el huevo. Cada 100 gr. (2 unidades) contienen 13,6 gr. de proteínas, 10,9 gr. de grasas, 56 mg. de calcio, 2,2 de hierro y además tiamina, riboflavina, ácido nicotínico y 1.300 U.I. de vitamina A, y 100 gr. aportan 155 calorías.





1

Freír la cebolla picada en el aceite sin que tome color, dorar encima la harina y añadir el jamón en dados. Incorporar los espárragos escurridos y cortados en trozos regulares y el caldo de ave.

2

Cocer 5 minutos si son espárragos de lata y 20 minutos, añadiendo más agua, si son frescos. Comprobar el punto. Escalfar los huevos en agua en otra sartén o en la propia salsa de los espárragos.





3

Si los huevos se han escalfado en agua, añadirlos a la sartén de los espárragos y darles un hervor de 1/2 minuto en la salsa de los espárragos y servirlos inmediatamente, para que no se enfríen.

HUEVOS POZUELO

4 personas: 8 huevos, 50 gr. de jamón serrano, 1 cucharada de queso rallado, 1 de mantequilla. **Salsa de tomate:** 1 1/2 tazas de salsa de tomate hecha con 1 kg. de tomates, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 6 cucharadas de aceite, sal, azúcar. **Salsa bechamel:** 1/2 l. de leche, 1 cucharada de mantequilla, 1 de harina, sal, pimienta, nuez moscada.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 480.

Para pelar los huevos cocidos con facilidad y para que no continúe la cocción se deben pasar por agua fría. Deben cocer 5-6 minutos, según el tamaño, para que cuaje la clara y la yema quede blanda. Refrescarlos y pelarlos con cuidado de que no se rompan. Se mantienen calientes en agua templada hasta el momento de emplearlos.





1

Escaldar los tomates en agua hirviendo 3 minutos, pelarlos y cortarlos en trozos. Freír la cebolla picada en el aceite caliente, al mismo tiempo que el diente de ajo pelado y picado, añadir el tomate, sazonar con sal y azúcar y dejar que se fría hasta que se evapore el agua de vegetación.

2

Engrasar con mantequilla una fuente de horno y colocar en el fondo el tomate frito. Poner agua a hervir en un cazo con sal, colocar los huevos en un colador para introducirlos todos a la vez y cocerlos durante 5 minutos para que quede la clara cuajada y la yema blanda. Después pelarlos.





3

Colocar los huevos sobre el tomate, y cubrirlos con bechamel, jamón, queso y unas bolitas de mantequilla. Gratinar a horno fuerte unos pocos minutos.
Bechamel: Rehogar la harina en la mantequilla fundida, verter la leche hirviendo, mover sobre el fuego 5 minutos y sazonar.

Huevos Ranchera

4 personas: 4 huevos, 8 tortillas de maíz, aceite para freír los huevos y las tortillas, 1 cebolla, 4 tomates duros y maduros (o 1 taza de salsa de tomate poco frito), 3 ó 4 chiles (o piparras verdes en vinagre), 4 lonchas de queso que funda con facilidad, 1 bote de frijoles refritos, sal, pimienta, 1 cucharada de azúcar.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 400.

El huevo se asimila mejor cuanto más hecho. Cuando está crudo, el cuerpo lo asimila en una mínima proporción. La proteína del huevo tiene un valor biológico del 100%, pero para esto la clara debe estar coagulada durante unos minutos por medio del calor. Los lípidos del huevo están en la yema.





1

Freír en 4 cucharadas de aceite caliente la cebolla picada fina sin que tome color, añadir los tomates pelados, despepitados y en trozos, freírlos hasta que se consuma el líquido de vegetación y sazonar con sal, pimienta y azúcar.

2

Freír en otra sartén, en la que quepan holgadamente, las tortillas una a una hasta que se doren y escurrirlas sobre papel absorbente. Cortar los chiles o las piparras en aros, añadirlos al tomate y saltearlos unos minutos hasta que se unan con el tomate y la cebolla.





3

Engrasar con un poco de aceite una sartén y hacer los huevos a la plancha. Deben quedar los bordes dorados. Colocar en cada plato 2 tortillas calientes y 1 loncha de queso tapada con los huevos calientes para que se funda. Acompañar del tomate y los frijoles.

Revuelto con Salmón en Hojaldre

6 personas: 6-12 huevos, según tamaño, 150 gr. de salmón ahumado, 2 cucharadas de aceite, 6-12 de nata líquida, 1/4 kg. de hojaldre congelado, 1 huevo para pintar, sal, pimienta, harina, perejil.

Tiempo de preparación: 25 minutos.
Calorías: 490.

Los huevos pierden agua según van pasando los días y son menos frescos. Si se sumergen en agua con sal, el fresco se va al fondo; el apto para toma, pero menos fresco, flota a la mitad; y el que lleva muchos días sube a la superficie, por su menor peso. Al romper o freír uno, la yema queda en el centro.





1

Extender el hojaldre de 1/2 cm. de espesor, enharinando la mesa, el rodillo y las manos. Forrar con papel de aluminio una placa de horno y humedecerla. Cortar círculos de hojaldre con un cortapastas y colocarlos en la placa de horno, pintarlos de huevo batido y cocerlos a 250ºC durante 15 minutos.

2

Batir los huevos en un bol, añadir la nata líquida, sazonar con sal y pimienta y añadir el salmón cortado en trocitos. Engrasar con aceite una sartén de hierro, verter la crema de salmón y, sobre el fuego lento, mover despacio con una cuchara de palo hasta que se cuajen.





3

Repartir el revuelto en la mitad de los discos de hojaldre, espolvorear de perejil y tapar con el resto de los discos. Acompañar, si se desea de unas lonchas pequeñas de salmón cortadas en tiras y dobladas a la mitad y de unas puntas de espárrago. Si sobra revuelto de huevos, repartirlo por el plato.

TORTILLAS MONTADAS

4 personas: 2 huevos, 1 calabacín mediano, 1 cebolla, 2 cucharadas de leche, 1 de sésamo, 1 de vinagre, 1 de azúcar, 9 de aceite, 1 lata de pimientos del piquillo, 1 diente de ajo, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 240.

La tortilla francesa sale más jugosa si se añade una cucharadita de agua por cada huevo. La sartén se engrasa, se calienta y se escurre del exceso de aceite. Verter el huevo esperar que cuaje, inclinar la sartén para extender el huevo y que se vaya cuajando por igual. Doblar a la mitad y doblar los extremos.



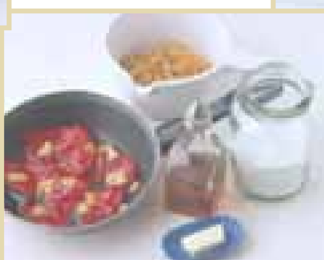


1

Raspar el calabacín dejando bastante de la piel verde, lavarlo y cortarlo en rodajas finas. Estofarlo lentamente con 4 cucharadas de aceite hasta que esté tierno, sazonar con sal y añadir el sésamo.

2

Confitar la cebolla en rodajas finas con 1 cucharada de aceite, el azúcar y el vinagre 5 minutos en el m.o. Saltear los pimientos escurridos con 4 cucharadas de aceite en el que se habrá frito el ajo en láminas.





3

Batir los huevos con la leche, sazonarlos y cuajar 12 tortillas finas en una sartén engrasada. Colocar a capas: tortilla, pimientos del piquillo, tortilla, calabacines con cebolla confitada y tortilla.

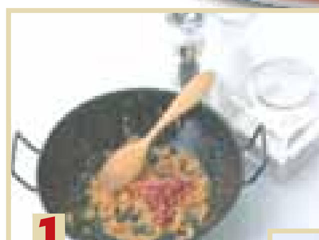
HUEVOS EN SOUFFLÉ

4 personas: 4 huevos, 150 gr. de jamón de punta, 1 cebolla, 1 zanahoria, 6 cucharadas de harina, 100 gr. de mantequilla, 1 l. de leche, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 630.

Para que las claras suban bien se puede añadir una pizca de sal gorda al empezar a montarlas y añadir a las que se vayan a mezclar con la bechamel, una pizca de bicarbonato. Los moldes se deben engrasar bien hasta el borde para que la masa no se «agarre» y suba recta.





1

Pelar y picar la cebolla. Raspar y lavar la zanahoria y picarla. Fundir en una sartén la mantequilla y estofarla la cebolla y la zanahoria muy despacio (se pueden hacer en el m.o. en recipiente especial 5 minutos al 100%). Añadir el jamón picado, rehogar e incorporar la harina.

2

Añadir la leche, moviendo sin parar, hasta formar una bechamel espesa y salpimentar. Cocer moviendo, hasta que se separe bien de las paredes al pasar la cuchara. Mezclar fuera del fuego las yemas una a una y batir las claras a punto de nieve con un poco de sal.





3

Separar la mitad de las claras para cubrir y mezclar la otra mitad a la bechamel. Engrasar con mantequilla moldes de soufflé individuales y llenarlos con las 3/4 partes. Cubrir con el resto de las claras y meter en el horno a 175ºC 12 ó 15 minutos. Servir inmediatamente.

HUEVOS MOL

4 Personas: 6 cucharadas de azúcar, 1 vaso de agua, la corteza de un limón, 6 huevos, 1 copa de oloroso.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 280.

Cuando los huevos duros se han pasado de cocción (debe ser 10 minutos), le yema toma un color verdoso que desaparece con unas gotas de limón. Los huevos más fáciles de digerir son pasados por agua o pochés, es decir la clara hecha y la yema blanda.





1

Disolver el azúcar en el agua, añadir la corteza de limón y cocer 5 minutos hasta formar un almíbar.

2

Batir las yemas en un bol hasta que estén espumosas y verter el almíbar a hilo sin parar de batir.





3

Añadir el oloroso, poner la crema al fuego en cazo de fondo grueso o al baño María y mover hasta que espese.

8 RECETAS DIFERENTES PARA UN MISMO INGREDIENTE

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía,
y su equipo.

FASCÍCULO 18

Semana nº 3.306

JUDÍAS VERDES



Judías Verdes en Tempura

4 personas: 1/2 kg. de judías verdes redondas.
Salsa: 3 cucharadas de azúcar, 2 de Mirin, 2 de soja, 1 cucharadita de agua.
Tempura: 2 vasos de agua helada, 3 ó 4 cucharadas de harina (sólo hasta conseguir una natilla espesa), 1 yema de huevo.

Tiempo de preparación: 30 minutos. Calorías: 150.

Hay muchas variedades de judías verdes, pero existen dos perfectamente diferenciadas: la de vaina ancha y aplastada y la de vaina estrecha y más cilíndrica. Las más apreciadas son las de vaina carnosa que apenas contienen alguna semilla. Éstas son las más apropiadas para la tempura, porque no hay que quitar las hebras y se evita el peligro de que se abran al freír.



1

Tempura: Batir la yema de huevo con el agua helada de forma muy rápida y añadir la harina poco a poco hasta hacer una natilla, no una pasta, y dejarla reposar.

2

Quitar las puntas de las judías y cocerlas en agua hirviendo con sal 5 minutos y escurrirlas. Pasarlas por la tempura, freírlas en aceite y escurrirlas.





3

Salsa: Hacer un caramelo con el azúcar y el agua. Disolverlo con el vinagre y, fuera del fuego, añadir el mirin (de venta en tiendas orientales) y la soja.

Ensalada de Judías con Gelatina de Tomate

4 personas: 1/2 Kg. de judías verdes planas, 1 cebolla, un chorreón de aceite, 4 vieiras, 1/2 kg. de tomate natural triturado, 4 hojas de gelatina, salvia, pimienta, azúcar, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de cuajar la gelatina.
Calorías: 174.

Las judías verdes son las habichuelas tiernas que se consumen cuando todavía no han alcanzado su grado de madurez. Contienen el 87,3 % de agua, un 2,2 de albuminoides, el 0,4 % de materia grasa, un 9,4 % de hidratos de carbono solubles y celulosa y el 7 % de cenizas. No exceden de 18 calorías por 100 gramos.





1

Poner a hervir agua con sal, la cebolla pelada y el aceite. Limpiar y cortar por la mitad las judías y cocerlas dejándolas al dente. Escurrirlas y reservarlas. Poner la gelatina a remojo de agua fría durante 10 minutos.

2

Dejar evaporar el agua del tomate durante unos minutos en una sartén con salvia, pimienta, azúcar y sal. Incorporar la gelatina escurrida al tomate, disolverla y verter la mezcla en una bandeja. Guardarla en la nevera hasta que se cuaje.





3

Saltear las vieiras en una cucharada de aceite y cortarlas en lonchas finas. Desmoldar la gelatina y cortarla en tiras del tamaño de las judías. Colocar en el plato, alternando tiras de gelatina de tomate y de judías, junto con las vieiras.

Mousse de Judías y Jamón de York

4 personas: 250 gr. de judías verdes, 250 gr. de jamón de york, 1 vaso de nata líquida, 6 hojas de gelatina, sal, pimienta.
Salsa: 150 gr. judías verdes, 1 cucharada de aceite, 1 de harina, 1/2 l. de caldo vegetal, 1/2 cebolla, 1 yema.

Tiempo de preparación: 45 minutos más el tiempo de nevera.
Calorías: 375.

Son una de las verduras más consumidas y apreciadas de cuantas tenemos en el mercado, ya que están disponibles todo el año y se adaptan perfectamente al invernadero. Su color es más o menos verde y en ciertas variedades la vaina es amarilla e incluso con manchas jaspeadas. Las de vaina amarilla se conocen en Galicia como judías de manteca y están en el mercado al final de la primavera y principios del verano.





1

Poner a remojo la gelatina 10 minutos en agua fría. Cortar el jamón de York en dados y triturarlo junto con la nata, sal, pimienta y la gelatina escurrida, hasta obtener una crema espumosa. Limpiar, cocer y escurrir las judías.

2

Incorporar las judías a la mousse con movimiento envolvente. Mojar un molde de plum-cake, verter la mezcla y dejar cuajar en la nevera.
Salsa: Picar y dorar la cebolla, incorporar las judías cortadas en dados y saltearlas durante 5 minutos.





3

Añadir la harina, rehogarla hasta que se haga sin dorarse y verter el caldo, cocer hasta que las judías estén tiernas y triturarlas. Deshacer la yema en una taza con un poco de crema de judías e incorporar al resto. Mover sobre el fuego sin llegar a hervir.

TORTILLA DE JUDÍAS VERDES

4 personas: 1/2 kg. de judías verdes, 1 cebolla, 8 huevos, 4 cucharadas de nata líquida, 6 de aceite, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 370.

Quedan más suaves si se cuecen con unos cascos de cebolla. Estas tortillas se pueden cuajar también redondas, como la clásica tortilla de patata. En ese caso necesita el doble de judías, es decir 1 kg. y en cambio basta con 5 huevos. Si se hacen así se pueden añadir una o dos patatas cortadas como para tortilla y fritas con la cebolla.





1 Quitar las hebras a las judías verdes, cortarlas por la mitad a lo largo. Cocerlas en agua hirviendo con sal y unos cascos de cebolla, hasta que estén tiernas. Escurrirlas.

2 Cortar el resto de la cebolla en aros, freírlos en el aceite sin que lleguen a dorarse y escurrirlos. Batir los huevos de dos en dos con una cucharada de nata y sazonarlos.





3 Repartir en ellos las judías y la cebolla. Cuajar cuatro tortillas individuales tipo francesa y servir acompañadas de ensalada de pimientos y cebolla frita en aros.

CON HUEVOS DE CODORNIZ

4 personas: 4 patatas, 1/2 kg. de judías verdes, 12 huevos de codorniz. **Ajada:** 3 dientes de ajo, 1 vaso de aceite de oliva, 1 cucharada de pimentón.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 324.

Si las patatas se cuecen con la piel se deben cepillar por fuera antes de hervirlas, para que no lleven tierra. Escurrirlas, añadir un puñado de sal por encima y dejarlas en la cazuela donde se han cocido cerca del fuego para que se sequen bien y tomen la sal. A las judías se les quitan las hebras y las puntas y, si son anchas, se cortan en tiras finas a lo largo.





1 **Ajada:** Pelar y cortar los dientes de ajo en láminas y dorarlos en el aceite. Apartar la sartén del fuego para que pierda temperatura, añadir el pimentón, moverlo y acercar un momento al fuego. Dejarlo reposar en un vaso hasta que se pose y reservar los ajos.

2 Cocer las patatas lavadas con piel en agua hirviendo con abundante sal, refrescarlas, pelarlas y cortarlas en rodajas de 1/2 cm. Cocer las judías en tiras en agua hirviendo con sal y unos cascos de cebolla 7-10 minutos. Escurrirlas y reservarlas al calor.





3 Freír o escalfar los huevos de codorniz. Formar unos nidos con las judías verdes y colocar dentro de cada nido un huevo, rodearlos de las patatas. Colar la ajada para dejarla sin el poso, añadir los ajos y rociar con ella los nidos y el plato.

GRATINADO DE JUDÍAS VERDES

4 personas: 1/2 kg. de patatas, aceite para freírlas, 1/2 kg. de judías verdes, 1/2 cebolla, 6 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, queso rallado para gratinar. **Bechamel:** 1 cucharada de harina, 2 de aceite, 1 vaso de leche, sal, pimienta, nuez moscada.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 550.

Las variedades más conocidas son: de vaina verde Kora, Garrafal Enana, Mocha, Bobby o Super violet, Rastra, Perona, Herradura o Garrafal de la hoz, Perfección, Contender, Buenos Aires, Enrame garrafal oro y de Holanda. Las de vaina amarilla: Amarilla mantecosa, Oro del Rhin y Manteca de Rocquencourt.





1
Pelar y cortar las patatas como para tortilla y freírlas en aceite no muy caliente. Antes de que se doren, retirarlas y colocarlas en una fuente refractaria.

2
Quitar las hebras a las judías verdes, lavarlas, cocerlas en agua hirviendo con sal y cebolla, escurrirlas. Dorar un diente de ajo en el aceite, retirarlo y rehogar en ese aceite las judías.





3
Colocar en la fuente refractaria, sobre las patatas, las judías verdes rehogadas y cubrir todo con la bechamel. Espolvorear con queso rallado y gratinarlo hasta que se dore.

ESTOFADAS

4 personas: 1 kg. de judías verdes planas, 2 cebollas, 100 gr. de jamón serrano, 1 diente de ajo, 1 cucharada de harina, 6 de aceite, 1 zanahoria, 1 puerro, 1/2 hoja de laurel, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 330.

Debe ser originaria de Asia, bien de China o de la India, pero algunos historiadores aseguran que es oriunda de América. Esta hipótesis la confirman los hallazgos de restos de fósiles de judía encontrados en las proximidades de Lima, en el Perú y en las tumbas precolombinas de América del Sur. La introducción en Europa se remonta al siglo XVI.





1
Poner a hervir en agua con sal, una cebolla, la zanahoria, el puerro y el laurel 15 minutos. Limpiar las judías, cortarlas por la mitad a lo largo y cocerlas en el caldo hasta que estén tiernas.

2
Escurrir las judías, reservar el caldo y colarlo. Pelar y picar la cebolla y freírla en el aceite hasta que empiece a tostarse. Incorporar el ajo picado y el jamón en dados.





3
Freír unos minutos, añadir la harina, dorarla y regar con el caldo; mover sobre el fuego sin parar durante 5 minutos e incorporar las judías. Darles un hervor y servirlas.

Tallarines con Judías Verdes Redondas

4 Personas: 250 gr. de pasta, 1/4 kg. de judías verdes redondas, 2 cucharadas de mantequilla, 1 de perejil, 1 de eneldo, 1 de cebollino, pimienta, sal, queso rallado.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 350.

Para esta receta son más apropiadas las judías verdes enanas que en se encuentran a veces en el mercado procedentes de África. Son muy suaves y tan pequeñas como las angulas. No hace falta casi ni quitar las puntas, sólo lavarlas. Las judías redondas son muy finas y no suelen tener hebra, pero es conveniente al cortar las puntas tirar a lo largo de la judía para arrancar la hebra.





1

Quitar las puntas de las judías tirando por si tuvieran algo de hebra, cocerlas, escurrirlas y rehogarlas con la mantequilla fundida. Picar finos el perejil, el eneldo y el cebollino.

2

Espolvorear las judías con las hierbas picadas y cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal y un chorreón de aceite, el tiempo que se indique en las instrucciones del envase. Escurrirla.





3

Incorporar la pasta cocida a la sartén donde están las judías y mezclarla. Sazonarlas con sal y pimienta negra y mover unos minutos sobre el fuego. Servir inmediatamente, acompañadas de queso rallado.

LENTEJAS



CHUPITOS DE LENTEJAS

4 personas: 1/4 kg. de lentejas, 6 cucharadas de aceite, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1 codillo con hueso de jamón ibérico, pimienta, sal, 4 cucharadas de nata líquida, 2 de vinagre de vino blanco.
Guarnición: 4 lonchas de jamón de pato en trocitos, arroz frito.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos. Calorías: 495.

Se ha puesto de moda servir un «chupito», es decir un vasito pequeño y ancho de los de licor, en el aperitivo, con una crema ligera, tanto fría como caliente. Son aptas desde el gazpacho a unas fabes, siempre que estén en su punto (la fría, fría, y la caliente, caliente) y resulte fácil de beber. Los «tropezones» también deben ser minúsculos para no entorpecer.



1

Limpiar las lentejas y ponerlas a remojo de agua la noche anterior. Retirar las que flotan, lavarlas en un colador al chorro del grifo y ponerlas en una cacerola cubiertas de agua fría con el codillo de jamón. Acercar al fuego y dejarlas cocer despacio 3/4 de hora.

2

Cuando las lentejas estén a medio cocer, calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla y el diente de ajo, pelados y picados muy finos. Añadir el refrito a las lentejas, continuar la cocción y reponer el líquido que merme.





3

Sazonarlas, cocer hasta que estén tiernas y triturarlas. Pasarlas por el chino y añadir más caldo, hasta obtener una crema con la textura deseada (debe quedar líquida). Incorporar el vinagre y la nata, y servir los «chupitos» de aperitivo con el arroz y trocitos de jamón.

Sopa de Lentejas

4 personas: 1 l. de caldo de jamón, 200 gr. de lentejas cocidas, 1 puerro, 1/2 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 tomate, 2 dientes de ajo, 6 cucharadas de aceite, 1/2 cucharadita de cominos, 1 de pimentón.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 320.

Pueden utilizarse lentejas cocidas o algún resto de otra preparación. Si se usan secas, cocer una tacita de café en agua con unos cascos de cebolla, perejil y un diente de ajo hasta que estén tiernas. Escurrirlas retirar el ajo y el perejil e incorporarlas a la sopa que debe quedar clarita y que se puede servir caliente o fría .





1
Pelar y picar la cebolla y un diente de ajo. Quitar las hojas externas y la parte verde del puerro, darle un corte en forma de cruz, lavarlo al grifo para que salga la arena y cortarlo en rodajas finas.

2
Calentar el aceite en una cazuela y freír las verduras a fuego lento hasta que se ablanden. Espolvorearlas con el pimentón, mezclar bien, regar con el caldo y agregar las lentejas. Dar unos hervores y rectificar de sal.





3
Asar el pimiento, el tomate y el diente de ajo en el horno 40 minutos a 180º. Pelar y cortar el pimiento en trozos y machacar los cominos con el ajo y el tomate pelado. Mezclarlo todo e incorporarlo a la sopa.

Mollejas con Lentejas y Nabos

4 personas: 4 mollejas de ternera, 250 gr. de lentejas pardinas, 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 nabo grande, 1 vaso de caldo de cocer las lentejas, 2 cucharadas de mantequilla, 6 de aceite, 1/2 cucharadita de pimienta en grano, 1 de Maizena, 1 copita de oporto, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 500.

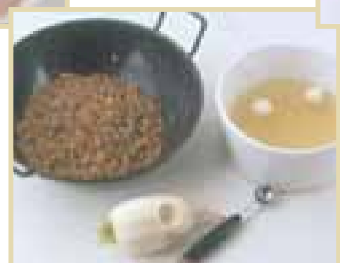
La variedad pardina se conoce también como lenteja francesa. Es de tamaño mediano con un calibre de 4-5 mm y color tostado, marrón o pardo. Se cultiva en Tierra de Campos, en Valladolid, León, Palencia y en la provincia de Burgos. Está considerada de muy alta calidad y es la segunda de ventas en España.





1
Poner a remojo de agua fría en un bol con un chorreón de vinagre las mollejas durante 30 minutos. Sacarlas, escurrirlas y quitar la telilla que las recubre.
Poner las lentejas en un escurridor, lavarlas bajo el chorro de agua fría y escurrirlas.

2
Cocer las lentejas cubiertas de agua hasta que estén tiernas con 1/2 cebolla, 1/2 zanahoria y 1/2 puerro, sazonarlas y escurrirlas. Freír el resto de las verduras en la mitad del aceite y rehogar las lentejas. Cocer el nabo en bolas en el vaso de caldo, y escurrirlas.





3
Añadir al caldo de cocer el nabo y el oporto, cocerlo 1/4 de hora, y ligarlo con el resto de la mantequilla y la Maizena. Dorar las mollejas salpimentadas en el resto del aceite y servir las lentejas con las mollejas, los nabos dorados y la salsa de nabos.

Paté de Lentejas

6 personas: 1 bote de lentejas pardinas cocidas, 1 zanahoria, 1 punta de laurel, 1 cebolla, 4 cucharadas de queso Philadelphia, 1 lata de anchoas pequeña, 100 gr. de aceitunas verdes, 50 gr. de mantequilla, 8 cucharadas de aceite, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 25 minutos más el tiempo de nevera.
Calorías: 375.

Este paté es para servir de aperitivo con rebanaditas de pan tostado (tostadas Melva) para untar o, si se coloca en un recipiente de cristal tipo lavafrutas, para mojar como si fuera un «dip».





1 Cubrir las lentejas con agua, cocerlas con el laurel y la zanahoria 10 minutos, escurrirlas y sazonarlas. Freír la cebolla picada fina, hasta que cambie de color, añadir las lentejas y rehogar unos minutos.

2 Triturar las lentejas con el queso y la mantequilla, añadiendo algo del caldo de cocer las lentejas hasta obtener una pasta homogénea. Si la trituradora no es muy potente, pasar por el chino.





3 Picar las anchoas y filetear las aceitunas, mezclarlas con la crema de lentejas y llenar una terrina o un recipiente de cristal. Adornar la superficie con tiras de cebollino y hojas de clara de huevo duro.

Al Curry

4 Personas: 400 gr. de lentejas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel, 1 ramito de tomillo y perejil, 3 clavos de especia, unos granos de pimienta, sal. **Refrito:** 1 cebolla, 1 manzana golden, 4 cucharadas de aceite, 1 rasa de curry, 8 de nata líquida.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 490.

Se puede emplear cualquier tipo de lentejas: la Rubia castellana, la de la Armuña, la Pardina o la Verdina. Hay que calcular unos 70 gr. por persona si se acompañan de arroz o patatas fritas, si no llevan acompañamiento serán 100 gr. de lentejas por persona.





1 Escurrir las lentejas que habrán estado a remojo 12 horas, cocerlas cubiertas de agua con la cebolla pinchada con los clavos, el diente de ajo, la pimienta, el ramito de hierbas, el laurel y la sal, durante 1 hora en cazuela o 15 minutos en la olla rápida.

2 **Refrito:** Pelar, rallar la manzana y la cebolla y freírlas en el aceite. Cuando estén hechas, y evaporada el agua de vegetación, añadir la cucharada de curry y mover sobre el fuego muy flojo unos minutos, cuidando de que no se queme.





3 Añadir el refrito de cebolla, manzana y curry a las lentejas, que deben estar algo caldosas. Dar unos hervores, rectificar el punto de sazón e incorporar la nata. Cocer todo junto unos minutos.

Con Arroz

4 personas: 250 gr. de lentejas, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1 puerro, 1 zanahoria, 1/2 hoja de laurel, perejil, 1 l. de caldo de jamón (de brik), 4 cucharadas de aceite, sal, pimienta.
Arroz: 4 tacitas moka de arroz, 4 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, sal.

Tiempo de preparación: 2 horas.
Calorías: 650.

Por término medio 100 gr. de legumbre aportan 350 calorías, 23 gr. de proteínas, 1,3 de grasas, 61 gr. de hidratos de carbono, 135 ml. de calcio, 10 mg. de hierro, 400 mg. de fósforo, 100 mg. de magnesio y vitaminas B1 y B2. Pero la mezcla con arroz dobla el valor de las proteínas de origen animal.





1

Calentar el aceite en una cazuela y freír la cebolla y el diente de ajo. Rehogar encima las lentejas, cubrirlas con el caldo y cocerlas con el puerro, la zanahoria, el laurel, la sal y la pimienta, durante cerca de una hora a fuego suave.

2

Añadir un cacito más de caldo si fuera necesario, rectificar el punto de sazón y escurrirlas de su jugo, que deberá estar trabado. Si es necesario añadir un cucharón de lentejas pasadas por la trituradora para que espese. Reservarlo al calor.





3

Arroz: Cocer el arroz 18 minutos en abundante agua con sal, escurrirlo y rehogarlo con el diente de ajo en el aceite caliente. Quitar el ajo y colocar aros en los platos y rellenarlos con lentejas calientes, arroz y lentejas. Regarlas con su jugo.

Ensalada de Lentejas con Bacalao Ahumado

4 Personas: 1 bote de lentejas cocidas, 200 gr. de bacalao ahumado, 1 bolsa de berros, queso mozzarella en bolitas (Santa Lucía), 50 gr. de aceitunas negras. **Vinagreta:** 2 tomates rojos, 2 cebolletas, 9 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 de vinagre, cebollino, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 15 minutos con las lentejas ya cocidas.
Calorías: 610.

Las lentejas en ensalada están muy de moda, incluso en ensaladas de verduras se salpican montoncitos de lentejas porque combinan con casi todos los alimentos. El queso mozzarella se vende en bolitas para hacer ensaladas y también para preparar toda clase de aperitivos.





1

Escurrir las lentejas del líquido del bote, pasarlas por el chorro de agua fría y escurrirlas de nuevo. Mezclar en una ensaladera las lentejas, los berros limpios, el queso y las aceitunas.

2

Vinagreta: Escaldar unos minutos los tomates, pelarlos y picarlos en dados pequeños. Picar las cebolletas. Cortar el cebollino con las tijeras y mezclar todo con el aceite y vinagre.





3

Sazonar la vinagreta con sal y pimienta y calentar hasta que empiece a hervir. Colocar sobre los platos la mezcla de lentejas, berros, queso y aceitunas, encima el bacalao ahumado y regar con la vinagreta.

Sopa Dulce de Lentejas

4 personas: 1 l. de leche, 6 cucharadas de azúcar, una corteza de limón y una de naranja, 3 clavos, unos granos de pimienta mezclados (rosa, verde, negra y blanca), nuez moscada, 3 cardamomos, un palo de vainilla, un palo de canela, 3 tacitas moka de lentejas cocidas al natural, ralladura de limón y de naranja, 1 paquete de gelatina de frambuesa.

Tiempo de preparación:
1 hora más el tiempo de nevera.
Calorías: 450.

Admiten numerosas preparaciones. Esta sopa dulce es un postre muy agradable que resulta más o menos espeso según la calidad de las lentejas, y que adquiere más cuerpo si se deja reposar de un día para otro.



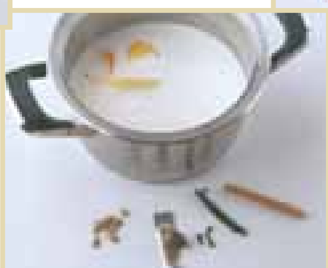


1

Gelatina de frambuesa: Preparar la gelatina siguiendo las instrucciones del envase y cuajar un poco de gelatina en el fondo de las copas y el resto en un cazo para poner picada por encima de la sopa.

2

Sopa: Poner a hervir la leche con el azúcar, las cortezas de limón y naranja, los clavos, la pimienta, la nuez moscada, los cardamomos y los palos de vainilla y de canela.





3

Añadir las lentejas lavadas y escurridas, y cocer 7-8 minutos. Dejar enfriar y verter la sopa sobre la gelatina, cuando ésta esté cuajada. Salpicar de pimientas de colores, de gelatina y las ralladuras.

LENGUADO



Este pescado combina muy bien con mozzarella, rebozados los dos juntos y fritos para que el queso se funda ligeramente con el calor. La más adecuada es la de Santa Lucía, porque es leche de búfala y se presenta en bolas.

BROCHETAS CON SALSA ANDALUZA

4 personas: 2 lenguados en filetes, 8 bolas de mozzarella, sal, pimienta, 1/2 limón, 2 huevos, harina, pan rallado, sésamo, aceite para freír.
Salsa andaluza: 1 tacita de mayonesa, 1 latita de tomate concentrado, sal, 1 cucharadita de azúcar, hierbabuena o albahaca picada.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 550.



1

Cortar los filetes de pescado en trozos cuadrados, sazonarlos con sal, pimienta y unas gotas de zumo de limón.
Salsa andaluza: Mezclar la mayonesa, el tomate, la sal, el azúcar y la hierbabuena picada.

2

Ensartar en cada brocheta dos trozos de filete de lenguado, una bola de queso mozzarella y otros dos trozos de lenguado. Tostar el sésamo en una sartén sin aceite.





3

Batir los huevos y pasar las brochetas por harina, huevo y pan, freírlas y rebozarlas con el sésamo. Servirlas pinchadas en una copa de sal gorda acompañadas de la salsa andaluza.

Pastel con Salsa de Espinacas

8 personas: 1 kg. de lenguados, 1 kg. espinacas frescas cocidas. **Tomates confitados:** 1 bote de tomate, 8 cucharadas de azúcar, 8 de aceite, tomillo. **Muselina:** 1/2 kg. de bacalao, merluza o mero, 2 claras de huevo, 1 vaso de vino de nata, sal, pimienta. **Salsa:** 2 cucharadas de aceite, 1 de harina, 1/2 l. de leche, espinacas, sal, pimienta, nuez moscada.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos (1 hora en el m.o.).
Calorías: 465.

El truco de este pastel es emplear para la muselina pescado fresco, porque el congelado siempre suelta algo de agua y estropea la combinación. Otra forma de prepararlo es colocar a capas muselina, hojas de espinaca, lenguado, tomate, lenguado, espinaca y encima muselina, pero queda más vistosos con los rollitos que se han hecho en la foto.





1

Tomates confitados: Exprimir los tomates uno a uno con la mano y cocerlos lentamente con el azúcar, el aceite y las ramitas de tomillo hasta que empiecen a caramelizar (10 minutos en el microondas). Ponerlos a escurrir para que no lleven nada de líquido.

2

Muselina: Triturar el bacalao o el pescado fresco elegido con las claras, nata, sal y pimienta. **Salsa:** Calentar el aceite, rehogar la harina y añadir la leche hirviendo, mover e añadir la mitad de las espinacas. Sazonar, cocer 5 minutos y triturar.





3

Hacer rollitos con las hojas de espinaca, el lenguado y el tomate. Poner muselina en el fondo del molde engrasado, encima los rollitos y cubrir con el resto de la muselina. Cocer 45 minutos al baño María en el horno a 175ºC ó 15 minutos en el microondas. Servir el pastel con la salsa.

Lenguados Rellenos de Verduras Fritas

4 personas: 4 lenguados de ración, 2 huevos, harina para rebozarlos. **Relleno:** 1 patata, 1 zanahoria grande, 1 puerro gordo, 1 pimiento verde. **Guarnición:** 150 gr. de boletos edulis (hongos o ceps), zumo de 1/2 limón, 1 cucharada de mantequilla, 1 vaso de vino de caldo, aceite de oliva para freír los lenguados y las verduras, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 495.

La ventaja de dar un corte a los lenguados es que, como son grandes, imprescindible para esta preparación, se hacen con más facilidad por dentro sin pasarse. El contraste de la carne blanda del lenguado con la juliana de verduras y las patata fritas resulta muy agradable.





1

Limpiar los lenguados y, sin quitar ninguna de las dos pieles, lavarlos, escurrirlos y darles un corte en la mitad de la zona de la piel blanca hasta la espina. Rebozarlos con harina y huevo batido y freírlos en aceite no excesivamente caliente para que se hagan por dentro.

2

Relleno: Cortar las verduras y las patatas en juliana fina y freírlas en aceite caliente hasta que se doren y queden como patatas paja. Escurrirlas sobre papel de cocina y mezclar las verduras y las patatas. Sazonarlas y rellenar el interior del corte de los lenguados.





3

Guarnición: Engrasar una sartén con un poco del aceite de freír los lenguados, colado, y saltear los boletos cortados en lonchas. Sacarlos y añadir a la sartén el zumo de limón, la mantequilla y el caldo. Dar un hervor. Servir los lenguados rellenos acompañados de los boletos y su salsa.

FILETES CON SALSA DE VINO BLANCO

4 personas: 4 lenguados de ración en filetes. **Relleno:** 100 gr. de miga de pan blanco rallada, ralladura de 1/2 piel de limón y 1/2 de naranja, 1 cucharada de azúcar, 4 de aceite de oliva, 1 vaso de agua, 1/2 de vino blanco seco. **Guarnición:** 16 espárragos verdes, gotas de aceite, sal en escamas. **Salsa de vino:** 2 yemas, 1 vaso de vino, sal, pimienta, azúcar.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 450.

La corteza que resulta de mezclar el pan rallado con la piel de naranja y de limón es muy sabrosa y permite que el lenguado se haga en el horno sin pasarse, de forma que quedan muy jugosos. La salsa se debe cambiar de recipiente en cuanto esté hecha para que no se corte, se puede mantener al calor al baño María para servirla en su punto.





1

Relleno: Cocer las ralladuras con el azúcar y el agua 10 min., escurrirlas, extenderlas para que se sequen y mezclarlas con el pan rallado. Sazonarlas, freírlas en el aceite y escurrirlas sobre papel de cocina. Engrasar una fuente refractaria y colocar la mitad de los filetes de lenguado, limpios y sazonados.

2

Cubrirlos con la mitad de la fritura de ralladura y pan, tapar con el resto de los filetes y terminar con más fritura. Hacerlos en el horno 10 minutos a 200º C (a mitad de tiempo, regarlos con gotas de aceite y el vino). **Guarnición:** Saltear las puntas de los espárragos con un poco de aceite y sazonarlos con sal en escamas.





3

Salsa de vino: Batir las yemas con vino, sal, pimienta y un poco de azúcar en un cazo de fondo grueso o al baño María y mover con la batidora hasta que espese. Pasarla a la salsera para que no se corte. Servir los filetes de lenguado recién hechos con la salsa de vino caliente y los espárragos salteados salpicados de sal en escamas.

FILETES CON PURÉ DE COLIFLOR

4 personas: 4 lenguados de ración, sal, pimienta, aceite para engrasar la sartén. **Puré de coliflor:** 250 gr. de coliflor muy blanca, 4 cucharadas de nata líquida, sal. **Salsa de naranja:** El zumo de 2 naranjas, 1 cucharada de mantequilla, 2 de aceite de oliva, sal, pimienta, perejil picado. Huevas de salmón o trucha.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 490.

En este plato hay una mezcla de sabores interesante: el suavepuré de coliflor y la ligereza del lenguado contrastan con la salsa de naranja y el sabor rotundo de las huevas de salmón o de trucha.





1

Puré de coliflor: Cocer la coliflor en agua hirviendo con sal, escurrirla y triturarla con la nata líquida, calentarla de nuevo y sazonarla. **Salsa de naranja:** Cocer el zumo de las naranjas hasta reducirlo a la mitad.

2

Fuera del fuego, añadir sin parar de batir la mantequilla ablandada, hasta que se monte como una crema. Incorpora, poco a poco, el aceite hasta que la mezcla emulsione. Salpimentar y añadir el perejil picado.





3

Lavar, secar y sazonar los lenguados. Hacerlos en una sartén ligeramente engrasada primero por la piel oscura y luego por el otro lado. Sacar los filetes y servirlos con el puré de coliflor, las huevas y su salsa.

AL HORNO CON PATATAS A LO POBRE

4 personas: 4 lenguados de ración, 2 patatas medianas, aceite para freírlas. **Refrito:** 3 dientes de ajo, 1 guindilla cortada en rodajas, 1 vaso de agua de aceite de oliva, 4 cucharadas de vinagre de vino tinto, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora. Calorías: 600.

Como en casi todos los pescados es conveniente freír las patatas antes de introducirlas en el horno con el lenguado, para que el pescado no se pase o las patatas queden a medio hacer. Lógicamente resulta más jugoso, rico y apetitoso, si se respetan los tiempos de cocción.





1

Freír las patatas como para tortilla y ponerlas en fuente refractaria. Quitar la piel blanca de los lenguados, limpiarlos, sazonarlos por dentro y por fuera con sal, y pintarlos con aceite. Colocarlos sobre las patatas fritas con la piel negra hacia arriba.

2

Calentar el aceite en una sartén, y freír los dientes de ajo pelados y cortados en láminas, hasta que se doren. Remojar la guindilla para cortarla en aros con facilidad, agregarla y, fuera del fuego, para que no salpique, añadir con cuidado el vinagre.





3

Introducir la fuente con los lenguados sobre las patatas en el horno a 250º C, con el gratinador encendido durante 10 minutos. Sacar la fuente del horno y verter el refrito de ajo y guindilla por encima de los lenguados y de las patatas.

LENGUADO CON ALMENDRAS

4 personas: 4 lenguados de ración, 1 diente de ajo, el zumo de 1 limón, 8 cucharadas de aceite, 1 de perejil picado, 1 de almendras picadas, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos. Calorías: 465.

Es una versión actualizada del clásico lenguado meunier que se hace con mantequilla. En esta ocasión se emplea aceite en lugar de mantequilla y se le añade a la salsa un poco de ajo y las almendras fileteadas que le dan un toque especial.





1

Lavar los lenguados sin quitar la piel, escurrirlos y secarlos. Sazonarlos por dentro y por fuera con sal y pimienta.

2

Dorarlos en el aceite caliente por ambos lados, con el fuego no muy fuerte para que se hagan por dentro. En el aceite sobrante freír los dientes de ajo picados.





3

Cuando empiecen a tomar color, freír encima las almendras y el perejil, añadir el zumo de limón y rociar con esta salsa los lenguados.

Lenguado Mediterráneo

4 personas: 4 lenguados. **Adobo:** 8 cucharadas de aceite, 1/2 diente de ajo, una pizca de romero y de tomillo, 1/2 hoja de laurel, 4 hojas de albahaca fresca, unas gotas de licor de anís, una pizca de pimentón, 1 pimienta de cayena, sal, pimienta, 1 tomate duro. **Guarnición:** 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 diente de ajo, 1 cucharada de aceite.

Tiempo de preparación: 1 hora más el tiempo de maceración. Calorías: 385.

Esta preparación es muy apropiada para hacerla con lenguados congelados o con sus sucedáneos como son la soya, la platija o las lenguadinas, que por cierto no son lenguados pequeños, sino una especie diferente. Si se hacen con la piel oscura, aunque se le quite al momento de servir, se conservan más jugosos. Lo mismo se puede decir para las otras recetas.





1

Adobo: Mezclar los ingredientes del adobo menos el tomate en una fuente alargada e introducir los lenguados lavados y secos. Dejarlos macerar durante 24 horas en la nevera. Una vez transcurrido el tiempo, escurrirlos sobre una rejilla.

2

Guarnición: Asar los pimientos 40 minutos en el horno, dejarlos enfriar tapados, pelarlos y cortarlos en tiritas. Calentar el aceite en una sartén y dorar el diente de ajo en láminas, añadir los pimientos y saltearlos unos minutos.





3

Poner los lenguados sobre una rejilla en una fuente de horno y hacerlos 10 minutos a 200º C. Colar el adobo, darle un hervor y añadir el tomate escaldado, pelado y cortado en dados pequeños. Servir los lenguados acompañados de los pimientos y regados con el adobo.

8 RECETAS DIFERENTES PARA UN MISMO INGREDIENTE

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **María Jesús Gil de Antuñano,** Premio Nacional de Gastronomía, **y su equipo.**

FASCÍCULO 21

Semana nº 3.309

LUBINA



Es un pescado azul que tenemos en el mercado todo el año. Actualmente se cría en piscifactoría y no suele alcanzar el kilo de peso. Su nombre procede del latín «lupa» (loba), porque es un pez cauto y desconfiado que siempre tuvo fama de depredador cuando se considera en situación de superioridad.

Crema de Lubina

4 personas: 1 lubina de 800 gr., 1 cebolla, 1 puerro, 6 cucharadas de aceite, 4 carabineros, 1 1/4 l. de agua, perejil, estragón, sal, pimienta, 1/2 copa de brandy, unas gotas de oloroso seco, hojas de albahaca frita.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 370.



1

Lavar la lubina, sacar los lomos y dorarlos en el aceite junto con los cuerpos de los carabineros. Reservarlos.
En el aceite sobrante rehogar la cebolla y el puerro en rodajas, las espinas y las cabezas de la lubina y de los carabineros.



2

Flambear con el brandy, cubrir de agua, sazonar, añadir el perejil y el estragón y cocer 20 minutos. Colar el caldo, añadir los lomos de la lubina, triturarlo y calentarlo de nuevo. Rectificar el punto de sazón y de textura.



3

Añadir el oloroso y comprobar de nuevo el punto de sazón y textura. Dar un corte en la parte ancha de los carabineros, quitar la tripa oscura y colocarlos en los platos con una hoja de albahaca frita. Servir la crema muy caliente.

Con Picada

4 personas: 2 lubinas de 800 gr. cada una, 1/2 cebolla, 1 puerro, sal, pimienta en grano, una punta de laurel. **Picada:** 2 rebanadas de pan, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de tomate frito, 1 vaso de caldo de cocer las espinas y cabezas, 1/2 vaso de vino blanco, 2 ñoras, 50 gr. de almendras tostadas, 50 gr. de avellanas, 8 cucharadas de aceite, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 690.

El exquisito sabor de la lubina salvaje es el que le proporcionan las quisquillas y pequeños crustáceos de los que se alimenta. Los piensos con que las ceban en las piscifactorías están hechos con estos ingredientes, pero el sabor y la textura que proporcionan a la lubina son algo diferentes, aunque compensa la relación calidad-precio.





1

Sacar los lomos de las lubinas, sazonarlos, engrasarlos y reservarlos en una fuente de horno. Cocer las espinas y cabezas con la cebolla y el puerro en rodajas, el laurel, granos de pimienta y sal durante 20 minutos. Colarlo y reservar un vaso.

2

Calentar el aceite y freír el pan con los dientes de ajo, las ñoras limpias, las almendras y las avellanas hasta que se doren sin quemarse. Triturarlo en el vaso de la batidora o el mortero, y volver a ponerlo en la sartén.





3

Añadir el tomate, el vino y el caldo, y cocer hasta conseguir la cantidad de salsa suficiente como para cubrir las lubinas. Verterla sobre el pescado e introducir en el horno a 180º durante 8 minutos y espolvorear de perejil picado.

Con Salsa de Variantes

4 personas: 4 lubinas de ración o una grande de 1 1/2 kg., 8 cucharadas de aceite, zumo de 1/2 limón, 1 vaso de vino blanco, perejil picado, sal, pimienta. **Salsa:** 4 cucharadas de aceite, 1 de harina, 1/2 cebolla, 1/2 vaso de vino, 1 de caldo de pescado más el jugo que suelten las lubinas en el horno, 100 gr. de variantes (pepinillo, alcaparras, coliflor, zanahoria...), sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 650.

Abundan en todas las costas españolas, aunque destacan las procedentes del Cantábrico y de Finisterre que, en ocasiones, llegan a medir un metro de longitud.
En el Mar Menor se capturan los famosos lobarros por procedimientos artesanos, que son muy cotizados en la zona.





1

Lavar las lubinas, salpimentarlas y colocarlas en una fuente de horno engrasada, regarlas con el zumo de limón, el vino y el aceite y espolvorearlas de perejil. Tapar la fuente con papel de aluminio e introducirla en el horno a 200º C, durante 10 minutos.

2

Salsa: Calentar el aceite y freír la cebolla pelada y picada fina. Antes de que tome color, espolvorear la harina y rehogarla hasta que se tueste. Añadir el vino y el caldo, cocer 5 minutos, sazonar e incorporar los variantes picados, y mover durante unos minutos.





3

Sacar las lubinas del horno, quitarles la piel en caliente que sale con facilidad y también las cabezas. Escurrir el jugo que soltaron en la salsa, darle un hervor y cubrir con ella las lubinas en la fuente de servir precalentada.

Rellena con Champiñones y Espinacas

4 personas: 1 lubina de 1 1/2 Kg. o 4 lubinas de ración, 6 chalotas, 200 gr. de champiñones, 250 gr. de espinacas, 100 gr. pan rallado, 1/2 vaso de vino blanco, 1/2 de nata líquida, 8 cucharadas de aceite, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 620.

Los tiempos de horno varían algo según el tamaño de las lubinas, pero no deben pasar de los 30 minutos aún tratándose de ejemplares muy grandes y gruesos, porque la lubina se caracteriza por su finura, es decir siempre es delgada. Por su delicado y refinado sabor, es el plato preferido de los más selectos restaurantes y simplemente hervida con una salsa holandesa y unas patatas cocidas al vapor es ya una exquisitez.





1 Limpiar la lubina y quitar la espina central. Calentar la mitad del aceite y rehogar las chalotas picadas y, antes de que tomen color, añadir el champiñón y las espinacas limpias y todo picado. Saltearlo hasta que se evapore el agua de vegetación.

2 Sazonar con sal y pimienta, añadir el pan rallado y rellenar la lubina. Atarla o coserla. Engrasar una fuente con parte del aceite y colocar el pescado. En un bol mezclar el vino con la nata y el resto de aceite, y bañar la lubina.





3 Colocar por encima de la lubina unos trozos de mantequilla y meter al horno 15 minutos a 200ºC. Comprobar que está cocida, escurrir la salsa para reducirla en un cazo al fuego y servirla con la lubina cortada en rodajas.

Lubina Confitada

4 personas: 4 lomos de lubina de unos 150-200 gr. cada uno, ya limpios, aceite abundante, una ramita de tomillo, 2 dientes de ajo sin pelar, 150 gr. de jamón ibérico, 2 cucharadas de vinagre, cebollino, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 440.

Confitar quiere decir cocer algo a temperatura tan baja que no llegue al punto de ebullición. Se confitan ajos, que así perfuman sin resultar indigestos, también cebollas, carne, pato... La lubina confitada se hace en aceite sin llegar a hervir en un tiempo corto para que resulte jugosa.





1 Poner aceite con el tomillo y los ajos en una cazuela donde quepan los lomos holgadamente. Calentarlo a fuego mínimo, para que no llegue a hervir ni burbujee (75º aprox.) e introducir el pescado sazonado hasta que alcance un tono rosáceo.

2 Sacar los lomos de lubina, escurrirlos y reservarlos. Picar muy fino el jamón, saltearlo en 6 cucharadas de aceite, retirarlo del fuego, añadir el vinagre y ligarlo. Picar el cebollino con tijeras sobre la tabla y añadirlo a la vinagreta de jamón.





3 Quitar la piel a la lubina en caliente y reservar los lomos, colocar las pieles entre dos placas de horno y asarlas a 200ºC hasta que se doren. Servir los lomos regados con la vinagreta de jamón ibérico y acompañados de sus pieles tostadas.

Al Horno con Patatas, Puerros y Tomate

4 personas: 1 lubina grande o 2 pequeñas, 1/2 kg. de patatas, 2 puerros, 1 vaso de vino de aceite, 4 tomates maduros, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite, perejil, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 670.



Es una receta muy fácil de hacer, siempre rica con el aliño de tomate ajo y perejil que la cubre, y las patatas y puerros como lecho. Tiene la ventaja de que no lleva espinas y por esta razón es muy del agrado de los niños. También se puede hacer con filetes de mero o de merluza. Las patatas siempre se preparan antes, bien sea en sartén o en el propio horno.

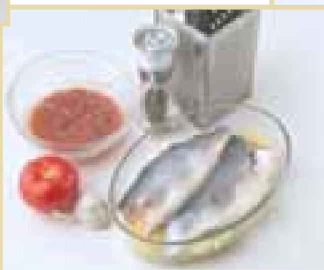


1

Cortar lo blanco del puerro y las patatas en rodajas finas, mezclarlo, sazonarlo y fondear una besuguera. Rociarlo de aceite, tapar y meter en el horno 15 minutos a 200ºC.

2

Salpimentar los filetes de lubina y colocarlos sobre el lecho de patatas y puerros con la piel hacia arriba. Rallar el tomate, picar el ajo y el perejil y mezclar con las cucharadas de aceite.





3

Verter todo este aliño sobre la lubina, las patatas y los puerros e introducir la besuguera en el horno a 200º C durante unos 7-8 minutos. Servir inmediatamente espolvoreado de perejil picado.

Al Hinojo

4 personas: 4 lomos de lubina de 200 gr. cada uno, 250 gr. de hinojo, 1 zanahoria, 2 pimientos verdes, 4 tomates de lata, 6 cucharadas de aceite, 2 de vinagre, 2 de azúcar, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 360.

Esta preparación alcanzó su fama a partir del siglo XVIII, cuando se creía que era afrodisíaca por el hinojo, ya que en la antigüedad se le habían atribuido propiedades como la de aumentar la leche en las nodrizas, e intensificar la fuerza muscular y la potencia sexual en los varones.





1

Cortar los pimientos y la mitad del hinojo en tiras y la zanahoria en rodajas y escurrir los tomates. Poner las hortalizas en un cazo con 2 cucharadas de aceite, el azúcar y el vinagre.

2

Cocerlas a fuego lento hasta que se consuma todo el líquido y se caramelicen. Picar el resto del hinojo y cocerlo en un litro de agua con sal durante 15 minutos en la parte de abajo de la vaporera.





3

Lavar los lomos de lubina, salpimentarlos y colocarlos en el cestillo de la vaporera. Cocerlos tapados al vapor del hinojo 3-4 minutos. Servirlos regados con el resto del aceite y las verduras confitadas.

LUBINA A LA SAL

4 personas: 1 lubina de 1 1/2 kg., 1 kg. de sal gorda.
Vinagreta: 12 cucharadas de aceite de oliva virgen, 4 de vinagre de Jerez, 1 pimiento verde, 1 cebolleta, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 580.

En el Mar Menor, en Murcia, tienen costumbre de preparar la lubina a la sal, asegurando que de esta forma conserva todos sus jugos y sabores. La sirven acompañada de una salsa de ajo (en cierto modo semejante a la ajada gallega, pero sin pimentón) que se hace friendo ajos picados y a la que incorporan pan rallado frito para darle más densidad y algo de perejil picado.



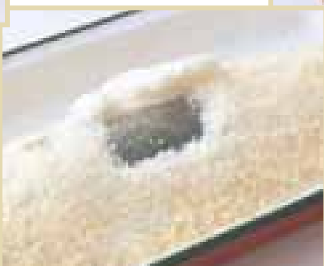


1

Cubrir el fondo de una fuente de horno con la sal gorda, colocar encima la lubina limpia, pero sin escamar, y cubrirla con el resto de la sal. Humedecerse las manos con agua y presionar la sal.

2

Introducir la fuente en el horno a 200º C durante 40-45 minutos (20 minutos por kilo de peso). Sacarla del horno y dar un golpe a la coraza de sal que se abrirá como una escayola.





3

Quitar la piel de la lubina que no salga pegada a la sal.
Vinagreta: Deshacer la sal y la pimienta en el vinagre, unirlo con el aceite y añadir el pimiento y la cebolleta picados. Servirla con la lubina.

MERLUZA



Pueden ser huevas de salmón o de trucha, pero conviene sólo calentarlas o templarlas en la salsa caliente, porque se endurecen con la cocción. Hay que comprarlas lo más frescas posible, porque si llevan tiempo en conserva pueden proporcionar un sabor fuerte y desagradable. Se pueden sustituir por erizos de mar.

CON SALSA DE HUEVAS

4 personas: 1 centro de merluza de 750 gr. cortado en lomos, 2 puerros, 2 zanahorias, 1 calabacín pequeño, 1 tarrina pequeña de huevas de trucha o salmón, 4 cucharadas de mayonesa, 1 vaso de vino blanco seco, pimienta en grano, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 385.



1 Salpimentar los lomos de merluza y colocarlos en la rejilla de la cazuela de cocer al vapor. Lavar el calabacín, raspar las zanahorias, limpiar los puerros, y cortarlo todo en juliana no muy fina.

2 Cocer las verduras con un poco de agua con sal, pimienta y vino. Cuando estén casi cocidas, cubrirlas con la rejilla de la merluza, tapar, cocer 5 minutos al vapor y reservar la merluza.





3 Pasar parte de las verduras con el caldo por el pasapurés y añadir, poco a poco, la mayonesa a la salsa, calentar sin que llegue a hervir y añadir las huevas. Servir la merluza con la salsa y el resto de las verduras.

MERLUZA RELLENA CON CHAMPIÑONES Y GAMBAS

4 personas: 1 cola de merluza de 1 1/4 kg., 250 gr. de champiñones, 150 gr. de gambas, 1 1/2 cebollas, 2 patatas, aceite para freírlas, 1 vaso de vino blanco, 2 rebanadas de pan de molde, 1 huevo, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de alcaparras, 8 de aceite, zumo de limón, perejil picado, pimienta, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 615.

Se emplea la cola porque resulta más estética a la vista, pero se puede hacer igual con un buen centro o con la parte abierta. Si las patatas y la cebolla se pusieran crudas debajo de la merluza, no se harían en la media hora que necesita el pescado. Los champiñones del relleno también se pueden rehogar con un diente de ajo picado en lugar de cebolla.





1 Limpiar y escamar la merluza, abrirla en abanico sin la espina central ni las laterales y sazonarla con sal, pimienta y zumo de limón. Cortar las patatas y una cebolla como para tortilla y freírlas sin que tomen color, escurrirlas y fondear una besuguera.

2 Freír el resto de la cebolla en 3 cucharadas de aceite y rehogar encima los champiñones limpios y picados y las gambas peladas, y sazonar. Mezclar con el huevo batido, el pan desmenuzado y las alcaparras, rellenar la merluza y atarla o coserla.





3 Colocarla sobre las patatas, engrasarla e introducirla en el horno a 200º C, durante 30 minutos. Freír en el resto del aceite los dientes de ajo laminados y verterlos sobre la cola a los 10 minutos. Pasados otros 10 minutos regar con el vino y añadir el perejil. Y continuar otros 10 minutos más.

A LA SIDRA

4 personas: 4 rodajas de merluza de unos 175 gr. cada una, 10 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 24 almejas, 1 vaso de agua de sidra, harina para rebozar, sal, pimienta, una pizca de pimentón, perejil picado, 1/2 diente de ajo.

Tiempo de preparación: 35 minutos.
Calorías: 400.

Queda más rica con sidra natural, que se puede comprar en algunos supermercados y es espumosa solamente cuándo se escancia desde una cierta altura, como hacen en Asturias. Si resulta demasiado ácida se le puede añadir una pizca de azúcar. Esta receta admite langostinos, carabineros o lo que se quiera de marisco.





1 Limpiar y sazonar las rodajas de merluza, pasarlas por harina y dorarlas rápidamente en la sartén para que no se pasen por dentro, y ponerlas en una sartén de dos asas. Abrir las almejas en un poco de agua y colar el caldo.

2 Calentar el aceite y freír la cebolla picada. Fuera del fuego, añadir el pimentón y regarlo con el agua de las almejas, dar un hervor y añadir la sidra. Dejar hervir unos 10 minutos a fuego lento.





3 Verterlo sobre la merluza, espolvorear de perejil picado e incorporar las almejas con una sola concha. Meter la sartén en el horno a 200º C durante 5 minutos y servir las rodajas de merluza con su salsa y almejas.

PASTEL DE MERLUZA

4 personas: 1/2 kg. de filetes de merluza, 2 puerros, 1 zanahoria, 1 cebolla, 8 cucharadas de aceite, 8 de salsa de tomate, 1 vaso de vino blanco, 1 de leche, 4 huevos, aceite y pan rallado para el molde, sal, pimienta. **Para acompañar:** Salsa bechamel o mayonesa.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 500.

Se puede utilizar merluza congelada, siempre que se deje descongelar en la nevera y que se escurra bien. También sirve una pescadilla, ya que sólo se diferencia de la merluza en el tamaño. Se considera merluza a partir de los 3 kilos de peso. Ambos, pescadilla y merluza, no estaban considerados como pescado de lujo hasta hace pocos años.



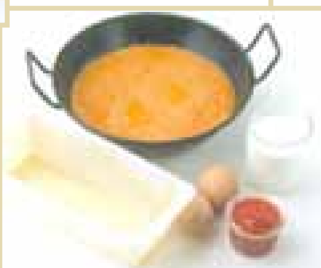


1

Picar la cebolla, los puerros y la zanahoria y estofarlos lentamente en el aceite. Rehogar encima la merluza desmenuzada, sin pieles ni espinas, sazonar con sal y pimienta, añadir el vino blanco y dejar consumir al fuego un minuto más.

2

Mezclar la salsa de tomate, los huevos batidos y la leche, unir con la merluza y llenar un molde alargado, engrasado con aceite y espolvoreado de pan rallado. Cocerlo en el horno al baño María durante 40-45 minutos ó 15 minutos en el microondas, en un molde apropiado.





3

Pinchar en el centro para comprobar que ha cuajado, sacarlo del horno, dejarlo reposar unos minutos y desmoldarlo. Si se sirve frío, acompañarlo de mayonesa y ensalada; y si es en caliente, con bechamel o salsa mornay, que es bechamel con queso.

HAMBURGUESA DE MERLUZA

4 personas: 3/4 kg. de merluza congelada en filetes, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, perejil, 4 cucharadas de aceite, 3 de pan rallado, 1 vaso de leche. **Para rebozar:** harina y 2 huevos, aceite abundante para freír. **Para acompañar:** Salsa bearnesa y ensalada.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 550.

Resultan muy ricas y tienen mucha aceptación. Son una buena cena y se pueden dejar preparadas de mediodía para rebozar y freír al momento. Naturalmente que habrá que guardarlas dentro de la nevera, sobre todo en tiempo caluroso, porque al estar poco hechas, simplemente rehogadas, tienen una mayor superficie para que puedan proliferar bacterias.





1

Descongelar la merluza en la nevera de un día para otro y picarla suprimiendo pieles y espinas si tuviera alguna. Freír la cebolla y el ajo picados en el aceite y rehogar encima la merluza.

2

Añadir el pan rallado y el perejil, verter encima la leche hirviendo y mover sobre el fuego unos minutos hasta formar una pasta. Extenderla para que se enfríe y poder trabajarla con la mano.





3

Formar primero bolas, aplastarlas, enharinarlas y darles forma con un cortapastas. Pasarlas por huevo, freírlas y servirlas acompañadas de la salsa bearnesa y de ensalada verde aliñada.

Merluza Koskhera

4 personas: 4 medallones de merluza de 200 gr. cada uno, 1 lata pequeña de espárragos, 1 huevo, 200 gr. de almejas, 1 vaso de vino blanco, 3 dientes de ajo, perejil, harina para rebozar, pimienta, sal, 8 cucharadas de aceite.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 435.

Esta variedad tiene dos aletas dorsales, el lomo oscuro y los laterales grises. Según los mares de los que procede, su carne es más fina y sabrosa. La más preciada es la que está pescada con pincho, porque la lucha contra el pescador endurece la carne y la hace más sabrosa.





1 Lavar los medallones, sazonarlos con sal y pimienta, y dejarlos reposar sobre la tabla. Pasarlos por harina y sacudirlos para que no lleven demasiada. Lavar las almejas, abrirlas al vapor del vino y colar el caldo. Calentar el aceite en una cazuela de barro.

2 Freír en el aceite de la cazuela el ajo picado y, cuando empiece a tomar color, dorar encima la merluza durante un minuto de cada lado, dándole la vuelta con cuidado. Mover en vaivén la cazuela y verter, poco a poco, el caldo de las almejas con el vino blanco.





3 Añadir el caldo de la lata de espárragos y, sin dejar de mover la cazuela, cuando hierva de nuevo, sazonar la salsa con abundante perejil, sal y pimienta. Incorporar las almejas, los espárragos y el huevo duro, servir en la misma cazuela.

Medallones con Vinagreta Templada

4 personas: 1 centro de merluza de 1 kg. de la parte abierta, 1 sobre de gelatina al madeira, sal, pimienta.
Vinagreta templada: 9 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre, 1 tomate rojo duro, 1 cebolleta, cebollinos, sal, pimienta.
Para acompañar: Patatas pequeñas cocidas al vapor.

Tiempo de preparación: 45 minutos más el tiempo de nevera.
Calorías: 450.

Una idea estupenda es tenerlos preparados y guardados en la nevera desde por la mañana o la víspera, igual que la vinagreta, que se calienta al momento. Tienen además la ventaja de que no llevan espinas ni piel y parecen auténticos medallones.





1 Quitar la piel y la espina a la merluza, sazonar los dos lomos y su zona delgada con sal y pimienta, espolvorearlos con la gelatina en polvo y envolverlos sobre sí mismos por separado o juntos.

2 Envolver los rollos en papel film, atar los extremos y cocerlos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos desde que se restablezca la ebullición. Escurrirlos y enfriarlos envueltos.





3 Una vez fríos, cortarlos en rodajas gruesas y servirlos con la vinagreta.
Vinagreta: Mezclar el tomate pelado y en daditos con el cebollino y la cebolleta picados, y cocerlos en el aceite, vinagre, sal y pimienta.

AL HORNO

4 personas: 4 lomos de merluza, 8 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 2 tomates, 3 patatas, aceite para freírlas, 4 cucharadas vinagre de sidra, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 400.

Esta receta procede del famoso restaurante del Hotel Echáurren de Ezcaray, en La Rioja, y es uno de los éxitos de Marisa, la excelente cocinera y gran amiga, que junto con su marido Félix son propietarios del establecimiento. Es muy fácil de preparar y resulta ráctica para muchas personas.





1

Lavar y salpimentar los lomos de merluza y dorarlos rápidamente en una sartén de hierro engrasada. Reservarlos. Escaldar los tomates, pelarlos, despepitarlos y cortarlos en cuadraditos.

2

Calentar el aceite y freír los dientes de ajo pelados y picados. Pelar las patatas, cortarlas en cuadraditos y freírlas. Poner la merluza en una fuente refractaria y regarla con el aceite, el ajo y el vinagre de sidra.





3

Repartir el tomate y las patatas sobre los lomos y meter la fuente en el horno a 180º C durante 5 minutos. Retirar los lomos y las patatas, reservarlos al calor y emulsionar la salsa al fuego hasta que ligue.

MEJILLONES



Dip de Mejillones

4 personas: 1 lata de mejillones en escabeche, 1/2 tarrina de queso Philadelphia o similar. **Para acompañar:** Patatas fritas.

Tiempo de preparación: 15 minutos más el tiempo de freír las patatas. Calorías: 240.

Los dips son unas cremas espesas que resultan muy prácticas como aperitivo, porque se sirven en un bol rodeado de toda clase de verduras crudas, galletas saladas, rodajitas de pan tostado o sin tostar para que cada cual moje en la crema sin el trabajo que supone preparar canapés.

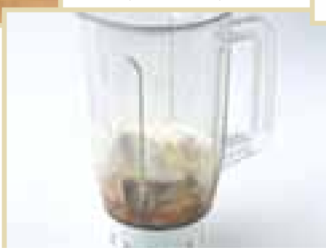


1

Abrir la lata de mejillones y quitar la hoja de laurel si la tuviera.

2

Introducir los mejillones en la trituradora y batirlos junto con el queso Philadelphia.





3

Poner la crema, que debe quedar espesa, en un lavafrutas y acompañar de palitos de patatas fritas.

Crema de Mejillones

4 personas: 1 kg. de mejillones, 1 chalota, unos granos de pimienta, 1 vaso de vino blanco, 1/2 kg. de cabezas o recortes de pescado, 1 cebolla pequeña, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 pizca de apio, 1 diente de ajo, 1 1/2 l. de agua, 2 tomates maduros, 6 cucharadas de aceite de oliva, 4 de nata líquida, 1 de brandy, gotas de Tabasco, perejil picado, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 420.

A esta crema hay que darle el punto de espesor para que resulte posible servirla en taza o en plato. Es tan sabrosa que no se sabe si es de mejillones o de cualquier otro marisco, por lo que se puede servir con gambas o langostinos rehogados ya que los mejillones pueden resultar menos estéticos. Se puede tomar fría o caliente.





1

Raspar, lavar y quitar las barbas a los mejillones. Poner en una cazuela la chalota picada, los granos de pimienta y el vino blanco, añadir los mejillones, tapar la cazuela y dejar que se abran. Sacar los mejillones, suprimir las conchas, colar y reservar el caldo.

2

En la misma cazuela calentar el aceite y rehogar la cebolla, el puerro, la zanahoria, el ajo y el apio, todo picado menudo. Añadir las cabezas o recortes de pescado y los tomates pelados, picados y en trozos, y seguir rehogando durante 10 minutos.





3

Cubrir con el agua, el caldo reservado y los mejillones más grandes y feos (reservar unos pocos para adornar). Cocer 30 minutos, triturar, colar y sazonar. Añadir el Tabasco, el brandy, la nata y los mejillones, y servir espolvoreada de perejil picado.

En Salsa Picante

4 personas: 1 1/2 kg. de mejillones, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1/2 guindilla, 1 cucharadita de pimentón, 1 vaso de vino blanco seco, 1 cucharada de salsa de tomate, 1 de pan rallado, perejil, sal, 1/2 hoja de laurel.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 305.

Para limpiarlos bien es preciso raspar las conchas con un cuchillo, lavarlos bajo el grifo de agua fría y tirar después de las barbas hasta arrancarlas de cuajo. Se suelen abrir al vapor de agua o de vino, que si estaban bien limpios se cuela y se puede emplear en la salsa.





1

Limpiar los mejillones y abrirlos en una cazuela tapada al fuego, con un vaso de agua con sal y la 1/2 hoja de laurel. Colar, reservar el caldo y suprimir una concha de los moluscos.

2

Calentar el aceite en una sartén y freír los dientes de ajo y la cebolla picados finos. Añadir la guindilla (si gusta algo picante) y el pimentón. Dar unas vueltas sobre el fuego y añadir el tomate frito y el vino.





3

Mover e incorporar el pan rallado, 1 vaso del caldo (de abrir los mejillones) y cocer 5 minutos. Comprobar el punto, añadir los mejillones, dar unos hervores y servirlos espolvoreados de perejil picado.

EMPANADA DE MEJILLONES

8 personas: 1/2 kg. de masa de hojaldre congelado, 1 huevo para pintar la empanada. **Relleno:** 3 kg. de mejillones, 2 manojos de espinacas, 2 cebollas, 8 cucharadas de aceite de oliva, sal.

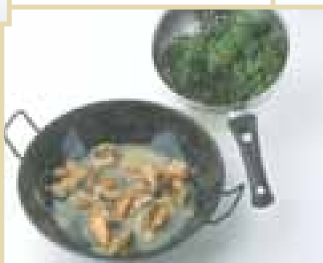
Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 610.



Se hace cn una masa parecida a la de la pizza, es decir masa de pan a la que se añade aceite de hacer el refrito, pero quedan muy ricas hechas con la masa de hojaldre comprada congelada, siempre que se extienda muy fina y se cueza en el horno el tiempo suficiente para que se haga la capa inferior, que hay que tener cuidado de que no se quede cruda.



1 Limpiar los mejillones y abrirlos en una cazuela tapada con 1 vaso de agua y sal. Quitar las conchas, reservar los moluscos y colar el caldo. Lavar las espinacas, picarlas y cocerlas húmedas en el m.o. durante 5 minutos.



2 Freír la cebolla picada en el aceite caliente, rehogar los mejillones y añadir un vaso del agua de abrirlos. Cocer 10 minutos y, cuando se haya evaporado el líquido, saltear encima las espinacas escurridas y sazonadas.



3 Extender el hojaldre muy fino, forrar una empanadera con la mitad de la masa, repartir el relleno y cubrir con la otra mitad. Pegar y enrollar los bordes, pinchar y pintar con huevo y cocer a 180ºC durante 45 minutos.

A LA CREMA (ESTILO BRUSELAS)

4 personas: 2 kg. de mejillones, 1 ramillete de hierbas (tomillo, laurel y perejil), 1 vaso de vino blanco seco, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 manojo de perejil picado, 1 vaso del caldo de abrir los mejillones, 1 vaso de nata líquida, 4 cucharadas de aceite, sal, pimienta molida.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 500.



Se pueden servir de primer plato acompañados de arroz blanco o pasta, pero si se quiere también se pueden poner para «picar» de aperitivo como están en la foto. En los restaurantes de los alrededores de la Grand Place de Bruselas dejan la salsa muy poco trabada y los sirven en plato sopero.



1 Frotar las conchas de los mejillones para limpiarlos, tirar de las barbas, lavarlos y ponerlos en una cacerola con el ramillete de hierbas, el vino blanco, sal y pimienta. Tapar la cazuela y abrirlos a fuego vivo. Suprimir una de las conchas.

2 Pasarlos a una fuente honda. Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír la cebolla y los dientes de ajo pelados y picados, añadir el perejil picado, el jugo de los mejillones y la nata líquida. Dar unos hervores y comprobar el punto de sal.





3 Batir a fuego vivo la salsa para que tome consistencia, sazonarla con pimienta y perejil picado y verter un montoncito sobre cada mejillón, colocados en la cazuela. Servir los mejillones de aperitivo acompañados de más salsa en salsera aparte.

Flanes de Mejillones

4 personas: 1 kg. de mejillones, 1 cebolla pequeña, 1 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 4 cucharadas de tomate frito, 4 huevos, 1 vaso de nata líquida, 6 cucharadas de aceite, sal, pimienta.
Para acompañar: Ensalada y tomate frito.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 490.

Resulta más moderna la presentación de estos flanes en moldes individuales, pero se puede hacer lo mismo en un molde de plum-cake alargado o en uno de rosca. En caso de ser un molde grande necesitará unos 45 minutos de horno y 15 minutos si se hace en el m.o., teniendo en cuenta que en este caso hay que emplear un molde adecuado, no metálico.





1 Abrir los mejillones limpios con poca agua sazonada y la cazuela tapada, separar los moluscos y picarlos. Picar la cebolla y los pimientos y freírlos en el aceite 20 minutos (5 minutos en el microondas).

2 Añadir el tomate frito e incorporar los mejillones picados. Batir los huevos como para tortilla, añadir la nata líquida, sazonar con sal y pimienta, y unirlo al refrito.





3 Comprobar el punto de sazón. Engrasar moldes de horno con aceite y pan rallado, llenarlos con la mezcla y cocerlos en el horno al baño maría, a 180º C durante 20-30 minutos (o 5 minutos en el microondas).

Mejillonada

4 personas: 2 kg. de mejillones, 1 vaso de vino blanco seco, 1 de agua, 12 cucharadas de nata líquida, 3 yemas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 4 cucharadas de aceite, tomillo, laurel, perejil, 1 cucharadita rasa de curry en polvo, canela en polvo.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 595.

Hay que distinguir entre dos tipos de mejillones: los salvajes que son los que crecen pegados a las rocas y los cultivados en mejilloneras que lo hacen en cuerdas que cuelgan de las bateas mejilloneras. Ambos se crían en su medio natural y se puede decir que son igualmente salvajes, pero los primeros tienen un tamaño menor y resultan difíciles de capturar como ocurre con los percebes.





1 Limpiar los mejillones y abrirlos en una cacerola tapada y a fuego vivo, con el vino, el agua, el laurel, el tomillo y el perejil. Colar el caldo y, si es mucho, cocerlo hasta que se reduzca a unos 2 vasos de caldo.

2 Calentar el aceite en una sartén y dorar la cebolla y el ajo picados, añadir el caldo, el curry y la canela, hervir 1 minuto y después las yemas disueltas en agua, moviendo sobre el fuego, sin dejar que hierva.





3 Cuando la salsa esté algo trabada, comprobar el punto, añadir la nata e incorporar los cuerpos de los mejillones sin conchas. Servir caliente en platos hondos, espolvoreado de perejil picado.

Pasta con Mejillones al Whisky

4 personas: 1 kg. de mejillones, 350 gr. de cintas de pasta al huevo, 1 chalota, 1 cucharada de tomate frito, 1 vaso de whisky, 4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva, 8 de nata líquida.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 660.

La carne de los mejillones presenta una composición bastante parecida a la de las ostras. Son nutritivos y fáciles de digerir con la condición de que no estén preparados con salsas muy pesadas o muy sazonadas. Dietéticamente tienen menos valor que las ostras.





1

Abrir los mejillones al vapor y separar las conchas. Freír la chalota (o la cebolla y el ajo) picada en el aceite y, antes de que tome color, saltear los mejillones durante un par de minutos. Sazonarlos.

2

Añadir el tomate frito a los mejillones, dar unas vueltas al fuego y regar con el whisky y la nata líquida. Comprobar si necesita una pizca de azúcar, dar un hervor y rectificar el punto de sazón.





3

Cocer las cintas en abundante agua con sal el tiempo que indique el fabricante, escurrirlas, regarlas con un chorreón de aceite y servirlas muy calientes mezcladas o simplemente acompañando a los mejillones.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía,
y su equipo.

FASCÍCULO 24
Semana nº 3.312

PATATAS



Patatas Bonitas con Mojos Canarios

4 personas: 1 kg. de patatas, 1 cabeza de ajos, 1 hoja de laurel, sal.
Mojo picón: 3 dientes de ajo, 1-2 guindillas verdes en vinagre, 1 cucharadita de pimentón, 1 de cominos, 1 de sal, 10 cucharadas de aceite de oliva virgen, 2 de vinagre de vino.
Mojo verde: 1 manojo de perejil, 3 dientes de ajo, 1 cucharadita de cominos, 9 cucharadas de aceite de oliva, 3 de vinagre, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos. Calorías: 625.

Las patatas bonitas son una variedad autóctona de Canarias, difíciles de encontrar en la Península, pero se puede hacer el plato con otra variedad. Es conveniente que sean pequeñas y apropiadas para cocer. Los mojos también son especialidad canaria y se pueden emplear para acompañar pescados y carnes a la parrilla.



1

Lavar las patatas y cocerlas con piel en agua con sal, el laurel y la cabeza de ajos, durante 30 minutos. Escurrirlas, cubrirlas con sal y dejarlas al calor.

2

Mojo picón o colorado: Machacar juntos la guindilla, el ajo, los cominos, la sal y el pimentón. Añadir poco a poco el vinagre e incorporar, sin parar de mover, el aceite.





3

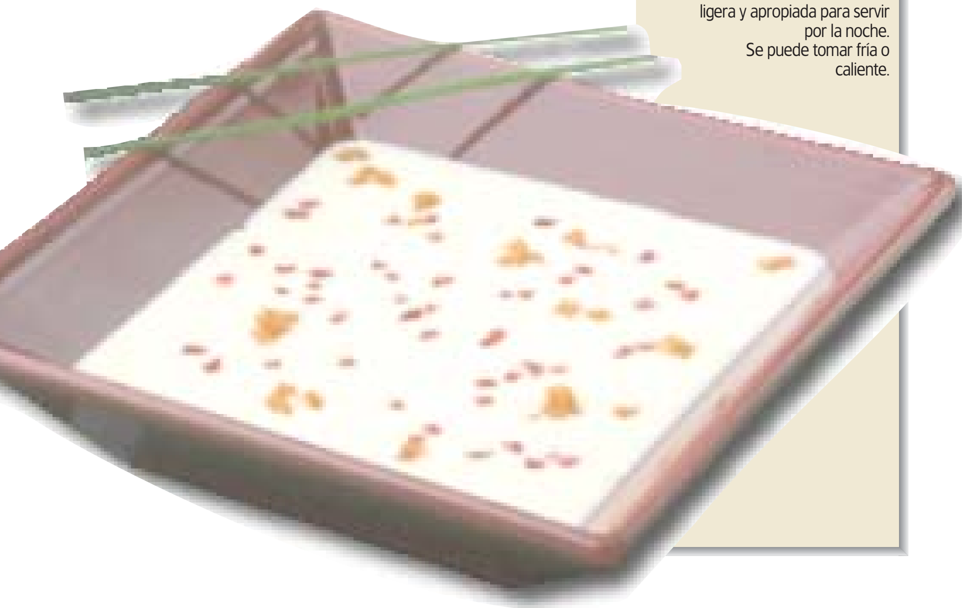
Mojo verde: Machacar en el mortero el perejil, con los ajos, los cominos y la sal. Añadir el vinagre hasta formar una masa y luego, a hilillo, el aceite.

CREMA MUSELINA

4 personas: 1/2 kg. de patatas, 1 vaso de agua hirviendo, 1/2 l. de leche caliente, 1 vaso de vino de mayonesa, nuez moscada, sal, dados de pan frito y de jamón para acompañar.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 400.

El puré de patata con mayonesa es un clásico que haciéndolo espeso puede ser un plato para empezar la comida de medio día. Debe resultar tan espeso como para tomarlo con tenedor y en plato liso.
Esta crema muselina es más ligera y apropiada para servir por la noche.
Se puede tomar fría o caliente.





1
Cocer las patatas peladas, lavadas y cortadas en trozos durante 20 minutos en agua con sal. Escurrirlas y dejarlas en la misma cacerola al calor hasta que se sequen.

2
Pasarlas por el pasapurés en caliente, añadir la leche sin parar de mover hasta conseguir una crema lisa. Sazonar con sal y nuez moscada, y unir la mayonesa. Batir todo.





3
Comprobar y rectificar el punto y servir la crema en taza acompañada de los dados diminutos de jamón y picatostes. Debe quedar una crema ni clara ni espesa, como una natilla.

PATATAS A LO POBRE

4 personas: 4 patatas, 1 kg. de pimientos verdes, 1 cebolla, aceite para freír las patatas y los pimientos, 4 huevos.
Para regarlas: 8 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de vinagre.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 575.

Un plato sencillo y tradicional que gusta a todo el mundo y que no tiene ninguna dificultad. En algunos lugares cortan las patatas en dados y pican la cebolla y en otros mezclan las patatas y la cebolla con tiras de pimientos fritos. El refrito de ajo y perejil con una pizca de vinagre las hace deliciosas.





1
Pelar y lavar las patatas, cortarlas en rodajas como para tortilla y freírlas con la cebolla en rodajas finas, a fuego flojo para que hagan despacio.

2
Escurrir las patatas y en parte del aceite freír los pimientos enteros a fuego flojo. Escurrirlos y mantener las patatas y los pimientos al calor. Batir los huevos.





3
Cuajar los huevos con las patatas. Calentar el aceite y freír los dientes de ajo picados. Fuera del fuego, añadir el vinagre y regar las patatas con el refrito. Servir.

Rellenas de Bacón y Almendras

4 personas: 4 patatas grandes, 75 gr. de bacón, 60 gr. de almendras fileteadas, 60 gr. de queso gruyère rallado, 1 yema de huevo, 8 cucharadas de nata líquida, 4 de mayonesa espesa, pimienta blanca, sal.

Tiempo de preparación: **45 minutos.**
Calorías: 625.

Con la misma receta se pueden hacer patatas nuevas pequeñitas para servirlas de aperitivo. Deben tener el tamaño de un bocado para tomarlas de golpe con piel y todo. La mayonesa gratinada en el horno y espolvoreada con las almendras fileteadas les da un aspecto dorado y soufflé muy apetitoso.





1 Lavar las patatas y cocerlas enteras sin pelar en agua con sal 30-40 minutos (10 minutos al 100% en el m.o.), cuando estén templadas cortarlas a la mitad y vaciarlas de la pulpa con una cucharilla.



2 Mezclar la pulpa con la yema, la nata y el bacón cortado en dados pequeños, sazonar con sal y pimienta blanca, comprobar el punto y rellenar las patatas. Colocarlas en una fuente refractaria y cubrirlas con la mayonesa.



3 Espolvorearlas con el queso rallado y las almendras fileteadas y gratinarlas durante 10 minutos en el horno con el grill encendido a 250º C, o hasta que se doren y se inflen porque suba la mayonesa.

Patatas a la Suiza

4 personas: 750 gr. de patatas rojas harinosas, 1 cebolla mediana, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de Maizena, sal, pimienta, mantequilla, 2 vasos de nata líquida, 2 de leche, 150 gr. de queso emmental o gruyère rallado.

Tiempo de preparación: 2 horas.
Calorías: 450.

Este plato tiene la ventaja de que se puede hacer en dos tiempos: prepararlas y cocerlas tapadas por la mañana o unas horas antes y gratinarlas destapadas al momento de comer. El truco está en que la Maizena espolvoreada entre las capas hace que liguen la leche y la nata.





1 Pelar las patatas, lavarlas, cortarlas en rodajas algo más gruesas que para tortilla, y sazonarlas con sal y pimienta. Pelar y picar la cebolla y el ajo muy finos, y mezclarlos. Engrasar con mantequilla una fuente de horno.



2 Colocar en el fondo de la fuente una capa de patatas, espolvorear con la Maizena, rociar de cebolla-ajo y queso rallado. Colocar más capas finas alternando las patatas, Maizena, cebolla-ajo y queso hasta terminar con patatas.



3 Mezclar la nata líquida con la leche, sazonar y verter sobre las patatas. Tapar con papel de aluminio y hacer en el horno 30 minutos a 200º y otros 30 minutos a 175ºC. Quitar el papel, espolvorear con bastante queso y gratinar 15 minutos.

A la importancia con chirlas

4 personas: 3/4 kg. de patatas, 1/4 kg. de chirlas, 2 huevos y harina para rebozar, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla, 1 cucharada rasa de harina, 1/2 vaso de vino blanco, sal, pimienta, 1 punta de laurel, perejil, aceite para freír las patatas.

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos.
Calorías: 450.

Es un clásico que recibe muchos nombres, a la burgalesa, a la importancia, patatas rebozadas. No es necesario que lleven chirlas ni almejas. La primera vez que nos las sirvieron con el molusco fue Tomás Herranz en el Cenador del Prado y creo que resultó una buena innovación de la receta.





1 Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de 1 cm. de grueso, sazonarlas, pasarlas por harina y huevo batido y freírlas en abundante aceite caliente. A medida que se van haciendo, pasarlas a una cazuela.

2 Retirar el exceso de aceite, dejando sólo 8 cucharadas, y freír el diente de ajo y la cebolla picados muy finos. Añadir la cucharada de harina y tostarla con la cebolla hasta que se dore.





3 Abrir las chirlas al vapor del vino, colar el caldo y añadirlo a la salsa. Pasarla por el chino sobre las patatas, añadir las chirlas, el laurel y perejil picado, salpimentar, cubrirlas con agua y cocer 35 minutos.

Patatas aliñadas

4 personas: 1/2 kg. de patatas, 1 cabeza de ajos, 1 hoja de laurel, 2 pimientos rojos, 2 pimientos verdes gruesos, 1 tomate grande, 1 cebolla, 1 lata de ventresca de bonito en aceite, sal, cebollino.
Aliño: 9 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de vinagre, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 350.

En las casas de comidas andaluzas se sirve como entremés o aperitivo esta mezcla de patatas, pimiento y casi todo lo que se tenga a mano. Admite sardinas de lata, bonito en aceite, mejillones o lo que se quiera. Es un sencillo y agradable modo de empezar las comidas con un plato fresquito.





1 Lavar las patatas y cocerlas con piel en abundante agua hirviendo con sal, la cabeza de ajos y la hoja de laurel, durante 20 minutos o hasta que estén tiernas. Escurrirlas y dejarlas tapadas en la olla, cubiertas de sal gorda. Pelarlas y cortarlas en rodajas.

2 Lavar los pimientos, pintarlos con aceite y asarlos en el horno a 180ºC durante 40 minutos, junto con 1/2 cebolla y el tomate. Pelarlos, cortarlos en tiras, así como la cebolla y aplastar el tomate, sazonar y mezclar con el jugo de los pimientos.





3 Colocar las patatas y los pimientos al lado de la ventresca, espolvorear de cebollino y el resto de la cebolla picada y regar generosamente con el aliño.
Aliño: Deshacer la sal y la pimienta en el vinagre y mezclar con el aceite.

PATATAS HENARES

4 personas: 1 kg. de patatas, 100 gr. de bacón, 1/4 kg. de cebolla, aceite para freír, sal, pimienta.
Bechamel: 3 cucharadas de mantequilla, 3 de harina, 1 l. de leche, queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 850.

Esta preparación gusta a todo el mundo, sobre todo a los niños. Las patatas deben estar bien escurridas del aceite de freírlas para que no resulte excesivamente grasiento y sea menos indigesto, ya que el queso proporciona grasa y también la bechamel lleva su mantequilla al hacerla y un poquito más para gratinar.





1

Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas como para tortilla. Pelar y picar la cebolla en juliana y el bacón en dados. Freír todo junto en el aceite poco caliente para que se haga despacio y sin tostarse. Escurrir las patatas y sazonar ligeramente, teniendo en cuenta que el bacón ya contiene sal.

2

Bechamel: Fundir la mantequilla en un cazo y rehogar la harina sin que llegue a tomar color. Añadir la leche hirviendo, poco a poco, batiendo con las varillas para evitar que se formen grumos. Sazonar y aromatizar con un pellizco de nuez moscada y cocer 5 minutos sin parar de mover.





3

Poner las patatas en una fuente refractaria y cubrirlas con la bechamel, espolvorear toda la superficie con el queso rallado, repartir por encima bolitas de mantequilla y gratinarlas bajo el grill del horno hasta que se dore la superficie.

COCINA CON IDEAS

SEMANA

8 RECETAS DIFERENTES PARA UN MISMO INGREDIENTE

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía,
y su equipo.

FASCÍCULO 25

Semana nº 3.313

PASTA



RAVIOLIS DE ESPINACAS

4 personas: 1 bandeja de raviolis de espinacas frescos de buena marca, 1/2 l. de caldo, queso parmesano rallado.
Salsa de queso: 50 gr. de queso cremoso tipo nata o gallego, 50 gr. de queso fuerte tipo manchego curado, 50 gr. de queso ahumado tipo Idiazábal o de Liébana, 1 vaso de vino de nata líquida, pimienta blanca.
Salsa pesto: 8 cucharadas de aceite de oliva, 4 de albahaca fresca picada, 2 de piñones, 2 dientes de ajo, 10 nueces peladas, 75 gr. de queso parmesano rallado, 75 gr. de queso manchego rallado, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos. Calorías: 880.

Se pueden hacer en casa comprando la pasta fresca sin cortar. Se extienden sobre la mesa o sobre la bandeja especial, se coloca de forma simétrica montoncitos de espinacas rehogadas con queso y una pizca de nuez y se cubre con otra capa de pasta. La bandeja especial, tiene unos rebordes que cortan los raviolis. También se pueden cortar con rueda dentada y aplastarlos para que se peguen o envolverlos uno a uno enrollando el borde sobre sí mismo.



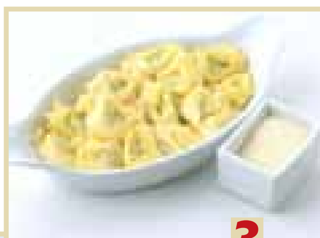
1

Salsa de queso: Fundir los quesos en la nata líquida a poco fuego o al baño María sin parar de mover para que no se desintegren, sazonar con pimienta y aligerar con unas cucharadas de leche.

2

Salsa pesto: Triturar los piñones, las nueces, el ajo, la albahaca picada, sazonar con sal y pimienta y añadir batiendo el aceite. Incorporar el queso a la crema y mezclar bien.





3

Cocer los raviolis en el caldo hirviendo el tiempo que indique el fabricante, escurrirlos y servirlos calientes espolvoreados de queso rallado y pinchados con palillos, para mojarlos en las salsas.

Ensalada de Cintas con Caviar de Erizos

4 personas: 300 gr. de cintas frescas al peperoncino o al tomate, 1 escarola, canónigos, 1 lata de caviar de erizo, 50 gr. de pasas de Esmirna, cebollino. **Aliño:** 9 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 de vinagre de Módena, 1 de azúcar, el zumo de 1 naranja, sal, pimienta negra recién molida.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 590.

La mezcla de distintos alimentos aunque sea en pequeñas proporciones, siempre enriquece la dieta pues la variedad es la primera condición para aumentar el valor nutritivo de un plato. Es el caso de esta receta donde los nutrientes de las cintas están reforzados por el yodo del caviar de erizo y por las pasas ricas en hidratos de carbono y microelementos, junto al aceite de oliva de equilibrado contenido en ácidos grasos esenciales y el zumo de naranja que aporta la necesaria vitamina C.





1 Remojar las pasas, lavar y centrifugar las ensaladas y cocer las cintas en abundante agua con sal el tiempo que indique el fabricante. Escurrir las cintas, rociarlas con unas gotas de aceite y mezclarlas con el cebollino picado y las pasas remojadas y escurridas.



2 Mantener las cintas tapadas cerca del calor para que no se enfríen del todo. **Aliño:** Disolver la sal y el azúcar en el zumo de naranja, añadir la pimienta recién molida y mezclar con el aceite y el vinagre. Batir hasta conseguir que la mezcla emulsione.



3 Cortar con la mano las hojas de escarola escurridas en trozos. Mezclar la escarola y los canónigos con las cintas con pasas y cebollino templadas, regar con el aliño y servir la ensalada con el caviar de erizo por encima.

Pasta Gigante con Salsa de Nuez y Piñones

4 personas: 350 gr. de pasta multicolor y de formas variadas, 1 cucharada de sal, 2 de mantequilla.
Salsa de nueces y piñones: 75 gr. de nueces peladas, 75 gr. de piñones pelados sin tostar, 1 tarrina de queso tipo requesón (Santa Lucía), 1 diente de ajo, 4 cucharadas de aceite, 1 vaso de vino de caldo, sal, perejil.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 750.

Estas piezas de pasta resultan verdaderamente espectaculares por sus formas y colorido. Se deben cocer el tiempo que indique el fabricante, que a veces varía de uno a otro y lo que debe quedar siempre es «al dente» como dicen los italianos. En España se venden en las buenas mantequerías y en los supermercados de El Corte Inglés.





1 **Salsa de nueces y piñones:** Triturar las nueces con los piñones, el ajo y el perejil con un poquito de sal para que no se engrase, y añadir batiendo el queso tipo requesón y el aceite.



2 Aclarar la salsa con el caldo. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal durante el tiempo que indique el fabricante, escurrirla y en caliente mezclarla con la mantequilla.



3 Mantener la pasta tapada cerca del calor unos minutos mientras se comprueba el punto de la salsa y servirla en platos calientes con la salsa de piñones y nueces y espolvoreada de perejil picado.

Nidos de Espaguetis con Huevo y Salsa Carbonara

4 personas: 300 gr. de espaguetis, 1 1/2 l. de agua, 1 cucharada de mantequilla, sal.
Huevos escalfados: 4 huevos, agua, un chorreón de vinagre.
Salsa carbonara: 150 gr. de bacon en 2 lonchas, 1/2 cebolla, 8 cucharadas de nata líquida, 5 de aceite, y 100 gr. de queso rallado, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 800.

Es una versión de la salsa carbonara con la novedad de que la yema del huevo se mezcla con la salsa en la mesa, de forma que no hay peligro de que se cuaje demasiado. Paloma Gómez Borrero cuenta en su libro «Pasta, pizza y mucho más» que la receta original se hace con panceta, aceite, mantequilla, queso y huevos y que el truco está en mezclar todo rápidamente. El sustituir la panceta por bacon fue invento de un cocinero napolitano durante la II Guerra Mundial con objeto de atraerse a los americanos.





1

Salsa: Freír en el aceite la cebolla picada muy fina durante cuatro minutos, incorporar el bacon en dados pequeños y freírlo con la cebolla. Añadir la nata y la mitad del queso, y sazonar con sal y pimienta.

2

Escalfar uno a uno los huevos en agua con vinagre, redondearlos con la espumadera y escurrirlos sobre un paño. Cocer la pasta 10 minutos en el agua hirviendo con sal, escurrirla y mezclarla con la mantequilla.





3

Formar nidos en los platos calientes enrollando la pasta en un tenedor puesto vertical y colocar dentro de cada nido un huevo escalfado. Regarlos con la salsa bien caliente y servirlos con el resto de queso rallado.

Lasaña Verde con Brandada

4 personas: 400 gr. de lasaña verde de pasta fresca, 250 gr. de lomos de bacalao, 1 vaso de vino de aceite, 1 de leche, 1 diente de ajo, 50 gr. de aceitunas negras. 1/2 l. de bechamel clarita, queso rallado.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 800.

La brandada de bacalao es un clásico cuya receta merece la pena conocer porque es un relleno perfecto para muchos ingredientes. También se puede servir de aperitivo acompañada de pan tostado cortado en rebanaditas pequeñas o de tostadas tipo Melva. La adición de aceitunas negras le da un toque de sabor y color muy apropiados.





1

Poner el bacalao a remojo de agua fría durante 24-36 horas, según el grosor. Escurrirlo, suprimir las pieles y espinas y deshacerlo en hebras. Triturar el diente de ajo en el vaso de la trituradora, y añadir el bacalao y poco a poco el aceite.

2

Cuando se forme una masa compacta, añadir el vaso de leche. Comprobar el punto de sazón y, si fuera necesario, añadir algo más de leche o de aceite para que la pasta sea cremosa. Picar las aceitunas y mezclarlas con la brandada de bacalao.





3

Cocer la lasaña el tiempo que indique el fabricante en abundante agua hirviendo con sal y unas gotas de aceite, sacar las láminas una a una y escurrirlas sobre un paño. Colocar capas de lasaña y de brandada, cubrir con la bechamel, espolvorear de queso, gratinar y servir.

Caracoles Rellenos de Cangrejo con Ensalada

4 personas: 300 gr. de caracoles de pasta grandes.
Relleno: 200 gr. de palitos de cangrejo, 1 taza de mayonesa, 1 cebolleta.
Salsa de cebollino: 1 cucharada de azúcar, 1 de mostaza, 1 manojo de cebollino, 1 de perejil, 1 vaso de vino de aceite, sal, pimienta.
Salsa de mostaza: 1 taza de mayonesa, 2 cucharadas de mostaza.
Hojas de ensaladas variadas, aliñadas.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 885.

Como los caracoles de pasta son muy grandes, es suficiente con 3, máximo 4 unidades por persona, de forma que rellenarlos con una cucharilla no es un trabajo engorroso ni en el que se emplee mucho tiempo. Son una entrada muy agradable, sobre todo en verano, pero se pueden poner todo el año como una ensalada e incluso como aperitivo, aunque para esto resultan demasiado grandes, y los aperitivos deben poderse tomar de un solo bocado.





1

Cocer los caracoles de pasta en abundante agua con sal (1 cucharadita de sal por litro de agua), el tiempo que indique el fabricante. Escurrirlos y rociarlos con aceite para que no se peguen entre sí.

2

Relleno: Picar muy finos el cangrejo y mezclarlo con la cebolleta picada y la mayonesa. **Salsa de cebollino:** Triturar el cebollino, el perejil, la mostaza, el azúcar, sal y pimienta, y añadir el aceite poco a poco.





3

Salsa de mostaza: Mezclar la mayonesa con la mostaza a la antigua. Rellenar los caracoles con la crema de cangrejos y colocarlos en los platos. Servirlos acompañados de las dos salsas y ensalada aliñada.

Fideuá Negra

4 personas: 350 gr. de fideos negros, 1 1/2 l. de caldo de pescado, 250 gr. de calamar o sepia, 2 bolsas de tinta de calamar, 8 cucharadas de aceite de oliva, 2 ñoras, 2 dientes de ajo, 2 tomates, 1 cebolla, 1 pimiento verde fino, unas hebras de azafrán, perejil, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 560.

Se dice que la fideuá fue invento de un cocinero de un barco de pescadores de Gandía, al que un día, llegado el momento de echar el arroz a la paella de pescado y marisco que estaba preparando, se dio cuenta de que no tenía arroz. Ni corto ni perezoso, la hizo con fideos y a la tripulación les gustó tanto que llegaron a preferirla, antes que a su tradicional paella. Con esto se explica que la fideuá puede ser tan variada como las paellas.





1

Limpiar los calamares o la sepia, separar las tintas (si las tienen), cortarlos en ruedas y escurrirlos bien. Calentar el aceite en la paella y freír los ajos pelados y las ñoras limpias y sin pepitas. Sacarlos al mortero para machacarlos con las tintas y el perejil.

2

Freír en un lado de la paella los calamares moviéndolos para que no salten y por otro lado la cebolla y el pimiento picados. Cuando cambien de color, añadir los tomates pelados y cortados en trozos y freír sin mezclar con los calamares hasta que todo esté hecho por su lado.





3

Añadir la pasta y rehogar bien todo junto durante unos minutos. Regar con el caldo hirviendo y con el machacado del mortero y añadir el azafrán tostado. Cocer a fuego vivo 10 minutos. Rectificar el punto y si fuera necesario añadir más caldo o agua.

Fideos Chinos al Limón con Gambas

4 personas: 350 gr. de fideos chinos, 250 gr. de gambas gordas, 2 dientes de ajo, unos aros de guindilla (facultativo), el zumo de 1 limón, 12 cucharadas de aceite, sal, pimienta en grano.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 630.

Los fideos chinos pueden ser de harina de arroz, es decir, hechos con el grano de arroz molido o de sémola de trigo duro. Los dos tipos de masa son excelentes. La primera resulta algo más transparente después de cocida, pero quizás también más insípida que la de trigo. La receta de hoy está hecha con fideos chinos de trigo, comprados en tiendas especializadas en productos orientales.





1

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal, pimienta y un chorreón de aceite el tiempo que indique el fabricante y probar el punto mordiendo un fideo: debe estar blando por fuera y con el interior «al dente».

2

Escurrir los fideos. Calentar el aceite en una sartén, freír los ajos cortados en láminas y, en cuanto se doren, separar del fuego y añadir los aros de guindilla con cuidado de que no se quemen y el zumo de limón.





3

Sazonar los cuerpos de las gambas limpios, acercar de nuevo la sartén al fuego y saltear las gambas sólo unos instantes para que se hagan sin pasarse. Mezclarlo con los fideos cocidos, rehogar el conjunto y servir.

PIMIENTOS



Es el típico asadillo manchego que no siempre lleva cominos. Resulta un acompañamiento excelente. Se suele hacer con los pimientos rojos carnosos, aunque a veces se pueden asar juntos unos cuantos verdes. Los rojos primero fueron verdes y se vuelven rojos al madurar. Para prepara un «asadillo» es importante que sean muy carnosos y la razón de taparlos después de asados es para que «suden» y se pelen más fácilmente.

Ensalada de Pimientos Rojos

4 personas: 2 pimientos rojos carnosos, 2 dientes de ajo, 1 tomate, 4 cucharadas de aceite, sal, cominos.

Tiempo de preparación: 1 hora. Calorías: 130.



1

Asar los pimientos carnosos durante 40 minutos en el horno a 200º C, junto con los dientes de ajo sin pelar y el tomate, dándoles la vuelta de cuando en cuando.



2

Sacarlos del horno y dejarlos tapados unos minutos, pelarlos, quitarles las pepitas y cortarlos en tiritas, reservando el jugo que suelten.



3

Machacar en el mortero los ajos con el tomate pelado, la sal y los cominos. Añadir el aceite y el jugo de los pimientos y mezclar. Aliñar los pimientos y servirlos en cucharas.

Crema de Pimientos

4 personas: 4 pimientos rojos gordos o una lata de pimientos del piquillo, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de aceite, 8 de nata líquida, 1 l. de caldo, sal, pimienta, un pimiento verde frito.

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos.
Calorías: 210.

Es un regalo de América, que vino a España en las naves de Cristóbal Colón y se extendió por Europa. Otra versión asegura que fueron los portugueses los que lo llevaron a la India desde Brasil y que de allí llegó al Mediterráneo. Hay muchísimas variedades y a ella pertenece el pimiento picante Capsicum frutescens que se consumía desde México a Chile o Argentina, el famoso «chile» que puede ser jalapeño, ancho, cascabel, serrano o seco.





1 Lavar los pimientos, engrasarlos con el aceite por fuera, salpicarlos de agua y asarlos durante 40 minutos al mismo tiempo que la cebolla cortada a la mitad y el diente de ajo pelado. Dar vueltas de cuando en cuando para que se doren por todos lados, pero no se quemen.

2 Tapar los pimientos una vez asados para que suden y se pelen más fácilmente. Pelarlos, cortarlos en tiras, cortar la cebolla y el ajo, pasar todo por la trituradora y colocar la mezcla en un cazo. Añadir el caldo y cocer durante 30 minutos.





3 Rectificar el punto de sazón. Fuera del fuego, añadir en caliente la nata líquida y, si fuera necesario, algo más de caldo y enfriar. Servir en taza, adornado con unas tiras de pimiento verde fritas.

Rellenos de Arroz a la Portuguesa

4 personas: 12 pimientos del piquillo, 1 cebolla, 1 zanahoria, 4 tacitas de arroz, 6 cucharadas de aceite, 8 tacitas de caldo, 12 almendras, 12 avellanas, 1 cucharada de pasas, sal.
Salsa: 2 tomates, unas briznas de romero, 2 cucharadas de aceite.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 460.

Los pimientos del piquillo son una variedad dulce de tamaño mediano que se producen en Navarra, sobre todo en Lodosa y que disfrutan de Denominación de Origen. Su pulpa es muy delicada de sabor y se venden más enlatados que en fresco, auque también es posible encontrarlos en el mercado recién recolectados. Son dulces porque los pimientos se vuelven más picantes cuanto más cálido sea el clima y el clima de Navarra es más bien fresco.

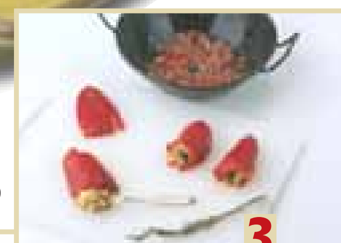




1 Freír la cebolla y la zanahoria en el aceite hasta que esté transparente la cebolla, rehogar encima el arroz, añadir los frutos secos picados, las pasas enteras y el caldo hirviendo.

2 Sazonar y cocer el arroz a fuego vivo 10 minutos, contando desde que vuelva a hervir el caldo, introducir la cazuela en el horno y dejarlo cocer destapado, otros 10 minutos en el horno a 180ºC.





3 Escurrir los pimientos del jugo de la lata, rellenarlos con el arroz y servirlos con la salsa.
Salsa: Escaldar los tomates para pelarlos, cortarlos en dados y saltearlos en el aceite caliente con el romero.

PUDIN DE PIMIENTOS

4-6 personas: 1 lata de pimientos del piquillo, 1 lata de atún, 3 huevos, 1 bote de leche evaporada, nuez moscada, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 190.

Esta receta conviene prepararla con pimientos del piquillo por la delicadeza de su sabor. Esta variedad se puede tomar cocinar con ajo frito y un poco del jugo de la lata, para que se forme como un pil-pil o rellenos. El relleno más popular es una bechamel espesa con marisco, bacalao o algún ingrediente de sabor fuerte. Como aperitivo son una delicia rellenos, rebozados y fritos.

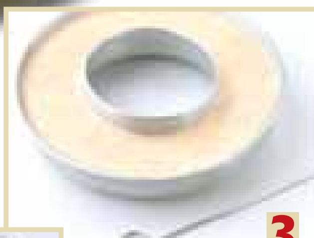




1 Escurrir los pimientos del líquido de la lata, reservar 3 ó 4 y triturar el resto con la leche evaporada y el atún.

2 Añadir los huevos batidos y los pimientos reservados cortados en cuadritos y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.





3 Verter la mezcla en un molde de rosca engrasado con aceite, taparlo con papel de aluminio y cocerlo en el horno al baño María a 200º C durante 30 minutos.

CABALLA CON SALSA DE PIMIENTOS

4 personas: 2 caballas, 3 pimientos rojos, 1 vaso de caldo, 1 cebolla, 2 cucharadas de zumo de limón, 6 de aceite, sal, pimienta.
Refrito: 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite, perejil.
Guarnición: pimientos de Guernica fritos.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 650.

Los pimientos de Guernica son verdes, finos y dulces, de tamaño medio y alargados, y se fríen con sus semillas y el pedúnculo, como los de Padrón. Estos últimos son dulces en los meses de mayo y junio, cuando todavía no han empezado los calores, y se vuelven como guindillas en agosto. El problema es que no se distinguen hasta que arde la boca.





1 Pelar la cebolla y cortarla en tiras, así como los pimientos rojos. Rehogarlos en el aceite a fuego lento y tapado durante unos 40 minutos (o 15 minutos en el microondas), regar con el caldo y dejar cocer 10 minutos más. Triturar la salsa, pasarla por el chino, rectificar de sal y reservarla al calor.

2 Salpimentar las caballas y colocarlas en una besuguera engrasada, rociarlas con 2 cucharadas de aceite, tapar la fuente e introducirla en el horno a 250º C durante 8 minutos. Retirar la fuente del horno, rociar con el zumo de limón y mover la besuguera para que se una con el jugo del asado.





3 **Refrito:** Calentar el aceite en una sartén y freír los dientes de ajo pelados y fileteados, espolvorear con el perejil picado y verter sobre las caballas. Fondear los platos con la salsa de pimientos y colocar encima los filetes de caballa regados con el refrito y acompañados de pimientos fritos.

Montado de Pimientos y Boquerones Marinados

4 personas: 3/4 kg. de boquerones grandes, zumo de limón, 4 pimientos verdes finos, 1 diente de ajo, 1 lata pequeña de pasta de aceitunas o tapenade, 1 vaso de vino de aceite, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de maceración y de limpiar los boquerones.
Calorías: 460.

Los pimientos que se emplean en esta preparación pueden ser los de Guernica, como en la receta anterior, en cuyo caso no hace falta abrirlos, se fríen enteros, o los pimientos verdes de piel fina que se emplean para freír. También se puede hacer con los amarillos que son más comunes en Levante, pero que hoy día llegan a toda la Península. Son muy suaves y vistosos de color.





1 Limpiar y suprimir la espina de los boquerones y dividirlos en filetes. Colocarlos en una fuente honda, sazonarlos con sal, cubrirlos con zumo de limón y dejarlos macerar durante unas 6 horas.

2 Calentar el aceite en una sartén y freír el diente de ajo en láminas, añadir los pimientos cortados a la mitad y sin semillas, y freírlos despacio para que se hagan sin churruscarse. Sacarlos, reservar el aceite y pelar los pimientos.





3 Escurrir los boquerones y colocarlos a capas alternando con capas de pimiento. Terminar con boquerones colocados en enrejado y regar con el aceite reservado. Rodear de la pasta de aceitunas.

Con Chipirones y con Carrillada

4 personas: 8 pimientos del piquillo, 8 pimientos de Guernica. **Carrilleras:** 1/2 kg. de carrilleras, 1 vaso de vino de tinto, 1 zanahoria, 1/2 cebolla, 1 trozo de apio, 1 diente de ajo, 1 puerro, perejil, laurel, tomillo, 4 cucharadas de aceite, 1 de tomate frito, 4 de caldo concentrado de carne, 4 de brandy, sal, pimienta. **Chipirones:** 1/2 kg. de chipirones, 1 cebolla, 1 pimiento verde de piel fina, 1 cucharada de tomate frito, 4 de aceite, perejil, 1 diente de ajo, 1/2 vaso de vino blanco, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 2 horas.
Calorías: 680.

No es necesario pelar los pimientos de Guernica, ya que la piel es muy fina y normalmente se toman fritos. En lugar de hacerlos en el m.o. (es una forma de que se cuezan ya que después en la salsa dan sólo un hervor, y además se pelan bien), se pueden freír, en aceite, escurrirlos bien de la grasa y en cuanto se puedan tocar con las manos para no quemarse, se rellenan. Los del piquillo de lata vienen asados y pelados de fábrica.





1 **Carrilleras:** Marinar 12 horas las carrilleras con el vino, zanahoria, cebolla, apio, puerro (todo picado) y perejil. Escurrir la carne, sazonarla y dorarla en el aceite, rehogar las verduras de la marinada, el ajo aplastado, las hierbas, el tomate, añadir el brandy y flambear. Cubrir con el vino de la maceración y el caldo y cocer tapado 3 horas.

2 Sacar las carrilleras, picarlas y pasar la salsa. **Chipirones:** Limpiarlos, reservar las tintas, picarlos y freírlos, sazonarlos y reservarlos. En el aceite sobrante, freír ajo, pimiento, cebolla y perejil, todo picado. Añadir tomate y vino. Unir los chipirones y las tintas disueltas en agua y cocerlos 1/2 hora tapados.





3 Lavar los pimientos de Guernica e introducirlos en el m.o. 5 minutos para pelarlos con facilidad. Rellenar los pimientos del piquillo con los chipirones y los de Guernica con las carrilleras, cerrar las bocas con un palillo y darles un hervor a cada tipo de pimientos en su salsa y servirlos regados con su propia salsa.

Dulce de Pimientos con Helado de Yogur

4-6 personas: 1 kg. de pimientos rojos, 400 gr. de azúcar, 2 vasos de agua.
Helado de yogur: 2 tarrinas de queso San Millán o Philadelfia (300 gr.) 2 yogures, 6 cucharadas de azúcar.

Tiempo de preparación:
1 hora.
Calorías: 460.

Es una deliciosa confitura de pimientos que se sirve de postre con el helado, como hemos hecho nosotros, o con yogur griego y arándanos o grosellas rojas de acompañamiento. Se conservan mucho tiempo como ocurre con las mermeladas. También es una buena guarnición para platos de caza o para pato asado.





1

Lavar los pimientos y asarlos en el horno a 180ºC, durante 40 minutos, dándoles la vuelta de cuando en cuando. Sacarlos, taparlos con un paño para que suden, pelarlos, suprimir las pepitas y pesar la pulpa, que será aproximadamente unos 400 gramos.

2

Disolver el azúcar en el agua, acercarlo al fuego y cocer a borbotón durante 7 minutos. Añadir la pulpa de los pimientos cortada en tiras y cocerla durante 15 minutos a fuego no muy fuerte para que no se consuma demasiado su jugo.





3

Helado de yogur: Mezclar todos los ingredientes a mano o en la batidora y llenar la cubeta de la heladora, ponerla en marcha y cuando se solidifique, conservar en el congelador hasta 15 minutos antes de servirlo. Si se hace sin heladora, batirlo mientras se congela.

POLLO



En general la zona de carne que está más cerca del hueso es siempre la más sabrosa, el pollo no es una excepción, por eso las alitas de pollo tienen tantos partidarios. Además a los niños les encantan y son un aperitivo agradable que se puede coger con los dedos. La receta es la misma de las famosas y riquísimas costillas tex-mex, pero con menos tiempo de horno.

ALITAS TEX-MEX

4 personas: 1/2 Kg. de alitas de pollo, unas cucharadas de agua, sal, pimienta. **Salsa:** 8 cucharadas de aceite, 4 de vinagre de vino, 2 de zumo de limón, 4 de ketchup, 2 clavos, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 385.



1

Salsa: Mezclar en un bol las cucharadas de aceite, las de vinagre, los clavos machacados, el zumo de limón, las cucharadas de Ketchup y sazonarlo con sal y pimienta. Mover para que se mezcle.

2

Sazonar con sal y pimienta las alitas, colocarlas en una fuente de horno, poner unas cucharadas de agua en el fondo e introducirlas en el horno a 180º C durante 30 minutos. Cuando lleven 10 minutos pintarlas con la salsa.





3

Pasados 30 minutos, pintarlas de nuevo con la salsa y hacerlas 10 minutos más. Desprender el jugo que han soltado en la fuente con un poco más de agua y el resto de salsa al fuego y rascar el fondo sin que se queme.

Sopa de Picantones

4 personas: 2 picantones, 150 gr. de jamón serrano, 1 copa de jerez, 1 l. de caldo de ave, 1 ramo de perejil, 1 ramito de hierbabuena, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, el zumo de 1/2 limón, 8 cucharadas de aceite de oliva, 4 rebanadas de pan tostado.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos.
Calorías: 340.

El picantón es un pollito de grano de menos de 1/2 kilo de peso. Su carne es muy tierna, pero poco sabrosa. En esta receta, la hemos preparado con jamón, hierbas y jerez, además de un caldo de ave hecho con carcasas de pollo, hueso de jamón y hortalizas, para que resulte una sopa muy sabrosa y estupenda.





1

Limpiar y chamuscar los picantones, lavarlos y secarlos. Pelar y picar la cebolla, pelar y cortar en láminas los dientes de ajo, cortar en dados el jamón y picar la hierbabuena y el perejil.

2

Freír las láminas de ajo en el aceite, añadir la cebolla, cuando esté dorada, agregar el jamón, el perejil, la hierbabuena y los picantones, regar con el jerez y cubrir con el caldo.





3

Cocer todo junto 1 hora aproximadamente, colocar 1/2 picantón en cada plato sobre una rebanada de pan tostado, rociarlas con zumo de limón y cubrirlas con el caldo muy caliente.

Pollo a la Dominicana

4 personas: 1 pollo, harina para rebozar, aceite para freír, ensalada para acompañar. **Adobo:** 1/2 taza de zumo de limón, 2 dientes de ajo, 1 pastilla de caldo, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora más el tiempo de maceración.
Calorías: 800.

El pollo frito siempre tiene éxito y esta receta, con el suave adobo que se explica detenidamente, hace sabroso el pollo más insulso. El secreto está en la temperatura del aceite, no puede estar muy caliente para que se haga el pollo por dentro y en el último momento se debe subir el fuego para que se dore por fuera y resulte crujiente.





1

Limpiar, chamuscar, lavar y secar el pollo, cortarlo en octavos y guardarlos en la nevera para que esté muy frío al adobarlo. **Adobo:** Mezclar el zumo de limón con los ajos picados y la pastilla desmenuzada, salpimentar.

2

Envolver los trozos de pollo en el adobo y dejarlos macerar de 2 a 3 horas. Calentar aceite abundante en una sartén amplia, y freír los octavos de pollo rebozados en harina, a fuego suave para que se hagan por dentro.





3

Freír el pollo de tres en tres piezas y cuando estén hechos por dentro (7 u 8 minutos) subir el fuego para que se doren por fuera. Sacarlos y escurrirlos sobre papel de cocina. Servirlo con ensalada y patatas paja.

Con Limones Confitados

4 personas: 4 cuartos de pollo (pechugas con ala y muslos con contramuslo), 150 gr. de aceitunas negras, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de rasel-hanout, 3 de aceite de oliva, 1 vaso de agua, sal, pimienta. **Limones confitados:** 2 limones, 2 cucharadas de aceite, 2 de sal gorda, 1 de azúcar.

Tiempo de preparación: **1 hora.**
Calorías: **615.**

Hay que tener cuidado con la sal, porque los limones confitados resultan salados. El «rasel-hanout» es una mezcla de especias marroquíes que se puede comprar en tiendas de productos exóticos. El pollo hecho de esta manera resulta muy rico y además es un plato ideal para sorprender.





1

Limones confitados: Cortar los limones en cuartos y ponerlos al fuego con la sal, azúcar y aceite hasta que se consuma el jugo y empiecen a caramelizarse (10 minutos en el m.o.).

2

Sazonar el pollo con pimienta (el limón lleva sal) y dorarlo en el aceite caliente, añadir la cebolla picada y espolvorear el «rasel-hanout», mover un minuto sobre el fuego.





3

Añadir los cuartos de limón confitados sin pepitas, las aceitunas y los dientes de ajo prensados. Cubrir con el agua y dejar cocer unos 20 minutos. Comprobar el punto y servir.

Pollo Relleno de Verduras

8 personas: 1 pollo de 2 kg. deshuesado, 6 huevos, 2 calabacines, 4 zanahorias, 3/4 kg. de espinacas, 2 cebollas, 8 lonchas de queso de nata, 12 cucharadas de aceite, 2 chalotas, 1 diente de ajo, 1 vaso de jerez, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: **2 horas.**
Calorías: **680.**

Se debe preparar de víspera para cortarlo mejor aunque está muy rico recién hecho, pero se deshacen las lonchas al cortar. Desglasar el jugo de cocción de la cazuela con un poco de caldo y servirlo como salsa. Puede resultar un plato completo si se acompaña de unas patatas fritas y ensalada. Algunos polleros saben deshuesar los pollos sin romper la piel.





1

Lavar, raspar y cortar el calabacín en dados pequeños y la zanahoria en juliana, y lavar y picar las espinacas. Picar la cebolla, freírla en la mitad del aceite, dividirla en tres y rehogar las verduras por separado. Cuajar tres tortillas planas una con cada verdura.

2

Sazonar el pollo por dentro con sal y pimienta, y cubrir la parte baja con una capa de lonchas de queso, poner encima una tortilla, más lonchas de queso, la segunda tortilla, una capa de lonchas de queso, la última tortilla y terminar con lonchas de queso.





3

Coser el pollo, sazonarlo por fuera y atar las patas entre sí. Hacerlo tapado en cazuela con el resto del aceite, el ajo y las chalotas en trozos y la mitad del jerez durante una hora. Añadir el resto del jerez, pincharlo para comprobar que está tierno y sacarlo.

Pechugas con Piña

4 personas: 2 pechugas de pollo, 1 lata de piña al natural, 3-4 cucharadas azúcar moreno, sal, pimienta.
Guarnición: 2 cucharadas de mantequilla, 2 rodajas de piña.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 300.

Esta receta es muy baja en calorías, porque el pollo sin piel sólo aporta 167 calorías por cada 100 gramos y se hace sin nada de grasa, sólo las calorías del azúcar moreno y de la mantequilla para dorar la piña. El pollo con piel aporta 197, el capón 240, la gallina 167 y la pularda 235.





1 Cortar las pechugas de pollo en dos medias, quitar la piel y los cartílagos, darles cortes paralelos en diagonal en la parte redondeada y salpimentarlas.

2 Espolvorear la superficie de cada una con 1 cucharada de azúcar moreno, meterlas en el horno y gratinarlas a 250º hasta que se caramelicen.





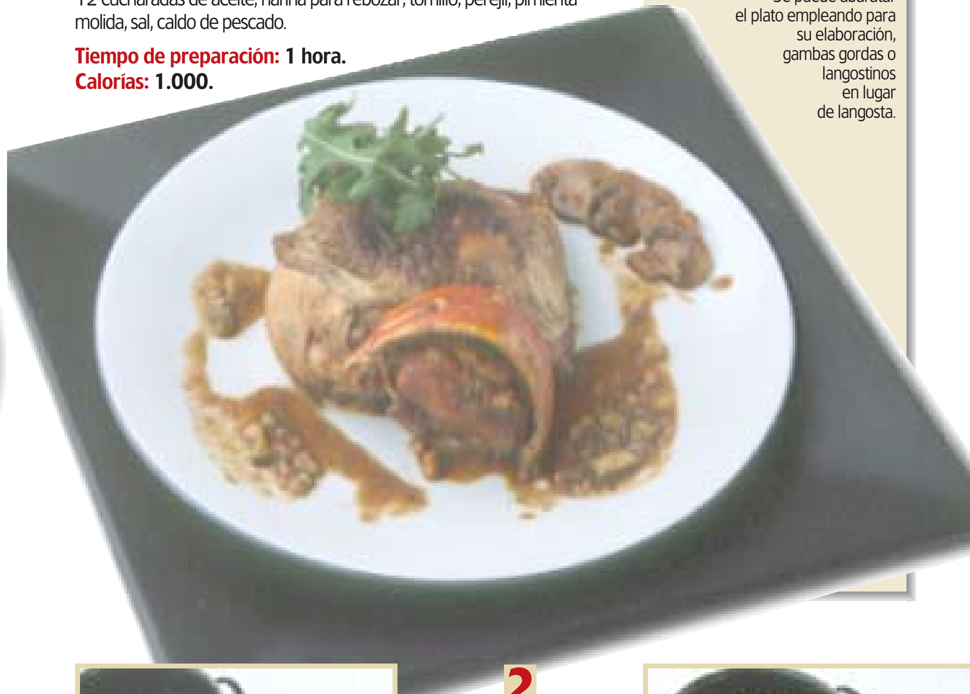
3 Añadir el jugo de la piña y la piña en trozos (menos 2 rodajas), asarlas 10 minutos más, sacarlas y pasar la salsa. Servirlo con la piña dorada en mantequilla.

Pollo con Langosta

4 personas: 1 pollo de 1 1/4 kg. aproximadamente, 1 cola de langosta, 1 cebolla grande, 3 tomates maduros, 150 gr. de champiñones, 2 dientes de ajo, 1 vasito de vino blanco seco, 1 copa de brandy, 1/2 onza de chocolate, 10 almendras, 10 avellanas, 50 gr. de pistachos, 12 cucharadas de aceite, harina para rebozar, tomillo, perejil, pimienta molida, sal, caldo de pescado.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 1.000.

Es un plato clásico catalán. En el que el mar, representado por la langosta, se enfrenta con éxito al pollo y a los frutos secos con el toque del chocolate. Se puede abaratar el plato empleando para su elaboración, gambas gordas o langostinos en lugar de langosta.

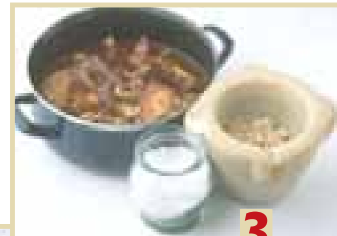




1 Cortar la cola de la langosta sin pelar por sus separaciones, rehogarla en el aceite y sacarla. En el mismo aceite dorar los trozos de pollo enharinados y reservarlos. Luego freír la cebolla y el ajo picados en el aceite de dorar el pollo y, antes de que tomen color, el tomate pelado y sin pepitas.

2 Añadir el vino, sazonar con sal, pimienta, tomillo y perejil, y cocer unos minutos. Añadir el chocolate rallado, el pollo y la langosta reservados, regar con el brandy y, en cuanto se caliente, prenderle fuego. Añadir los champiñones lavados y laminados, cubrir con el caldo y cocer a fuego suave.





3 Pasados 45 minutos, o cuando el pollo esté tierno, y poco antes de finalizar la cocción, incorporar una «picada» de almendras, avellanas y pistachos pelados. Rectificar el punto de sazón. Servir los trozos de pollo y de langosta con su salsa y, si se desea, acompañarlos de arroz blanco.

Ensalada de Pollo Ahumado

4 personas: 1/2 pollo ahumado, 200 gr. de queso de cabra fresco, hojas verdes de la ensalada que se desee.
Aliño: 6 cucharadas de aceite de oliva virgen, 2 de vinagre de jerez, 1 cucharadita de mostaza a la antigua, 1 de miel de flores, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 20 minutos.
Calorías: 375.

Hoy se encuentra pollo ahumado industrialmente en casi todos los grandes supermercados y es una gran solución para ensaladas y para preparar cenas improvisadas. Se vende por piezas completas y enteras y también envasadas en cuartos traseros o de pechugas. Aconsejamos separar la piel por ser la que más sabor ahumado contiene y porque puede resultar un poco fuerte.





1

Lavar la ensalada (canónigos, berros o lechugas), escurrirla y centrifugarla para que no lleve nada de agua. Ponerla en un cuenco, sazonarla y aliñarla.

2

Cortar el queso en rodajas de 2 cm. de ancho, con su corteza, y el pollo en filetes. Colocar en los platos las ensaladas con el queso de cabra y el pollo. El queso se puede hacer a la plancha.





3

Aliño: Disolver en el vinagre la mostaza, la miel y la sal en el vinagre, añadir el aceite y emulsionar para que se integre. Aliñar la ensalada poco antes de servir.

COCINA CON IDEAS

SEMANA

8 RECETAS DIFERENTES PARA UN MISMO INGREDIENTE

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía,
y su equipo.

FASCÍCULO 28

Semana nº 3.316

SALMÓN



SALMÓN A LA SAL DE HUMO

6 personas: 1 centro de salmón de 1 Kg., 4 cucharadas de sal de humo (especial para salmón), 1 de eneldo seco, 1 de pimientas negra y roja picadas, 1 sobre de té de naranja.
Salsa de mostaza dulce: 1 taza de mayonesa,1 cucharada de mostaza de grano, 1 de azúcar, 1 de eneldo picado, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de congelador. Calorías: 450.

Tiene un cuerpo azul acerado con el vientre plateado y su tonalidad puede variar según la edad, sexo y época del año. Su carne es más o menos rosada en función de lo que come. Es un pez que viaja constantemente; nace en los deltas de los ríos, cruza los océanos y vuelve a remontar los ríos de los que proviene cuando llega el momento del desove.



1

Despegar la piel y pasar un cuchillo muy afilado para desprenderla, y quitar la espina central. Abrir la bolsita de té de naranja y mezclar en un bol la sal de humo con las pimientas negra y roja picadas, el eneldo seco picado y el contenido de la bolsa de té.

2

Rebozar los dos lomos en la mezcla, envolverlos en papel de aluminio y meterlos en el congelador 2 horas. Quitar el papel y cortarlos en rodajas. Colocarlas en los platos. Rociarlas con aceite de oliva y servirlas con la salsa.





3

Salsa de mostaza dulce: Mezclar la mostaza con azúcar, sal y un ramito de eneldo fresco picado. Batir a mano hasta que se disuelvan el azúcar y la sal. Añadir la mayonesa y seguir batiendo, comprobar el punto de sazón y servir.

Al Vermouth

4 personas: 4 lomos de salmón, 1/2 vaso de vino de vermouth seco, 1/2 de vino blanco, 1 de nata líquida, 1 de caldo de pescado, 1 cucharada de Maizena exprés, unas hebras de azafrán.
Guarnición: Guisantes, zanahorias, patatas redondas, sal, pimienta.

Tiempo de preparación:
30 minutos.
Calorías: 500.

El que más se consume en España es el salmón noruego, de la especie Salmón Atlántico, que llega aquí a los cuatro días de su captura, entero y con cabeza. Suelen ser piezas de unos 4 kilos de peso que el pescadero corta y divide según nuestras preferencias. Se encuentra todo el año en nuestros mercados. Proviene de los fiordos, sobre todo de Bergen, donde se cría en unas inmensas redes de piscifactoría.





1
Lavar los lomos de salmón, secarlos, salpimentarlos e introducirlos en el caldo hirviendo y cocerlos durante 5 minutos. Sacar los lomos con cuidado de que no se rompan y reservarlos tapados para que no se enfríen.



2
Añadir al caldo el vino y el vermouth y cocer a fuego vivo 5 minutos, incorporar la nata líquida y el azafrán previamente tostado en una sartén antiadherente sin nada de grasa y continuar la cocción unos 5 minutos más.



3
Añadir al caldo la cucharada de Maizena exprés, moviendo sobre el fuego hasta que espese y resulte una salsa cremosa, sazonarla con sal. Servir el salmón con su salsa y las verduras y patatas cocidas.

En Ensalada con Salsa de Albahaca

4 personas: 300 gr. de salmón fresco, 2 cucharadas de aceite, sal, pimienta, gotas de limón, ensaladas variadas.
Salsa de albahaca: 1 vaso de vino de aceite, 10 ramas de albahaca, 10 ramas de perejil, 1 cucharadita de azúcar, 1 de mostaza, sal.

Tiempo de preparación:
30 minutos.
Calorías: 415.

Es muy saludable ya que contiene ácidos grasos omega-3 y omega-6, así como otra serie de nutrientes, como Selenio, Potasio, Calcio, Magnesio, Fósforo, Zinc o Yodo. El secreto para mantener su sabor y nutrientes es que las cocciones sean breves para que no pierda jugosidad y emplear, si se hace a la plancha, un calor no excesivamente fuerte y durante poco tiempo, justo hasta que cambie de color.





1
Cortar los lomos de salmón en dados, salpimentarlos y rociarlos con unas gotas de zumo de limón. Engrasar una sartén con el aceite, dorar los dados ligeramente y reservarlos.



2
Lavar, escurrir y centrifugar las hojas de ensalada enteras. Cortarlas con la mano y ponerlas en el fondo de los platos, repartir por encima los dados de salmón y aliñarlos con la salsa.



3
Salsa de albahaca: Lavar y escurrir las hierbas, ponerlas en el vaso de la batidora, añadir el aceite, el azúcar, la sal y la mostaza, triturarlas hasta obtener una salsa homogénea y rectificar el punto de sal.

ARROZ CALDOSO

4 personas: 250 gr. de salmón (espina y cabeza), 6 tacitas moka de arroz, 150 gr. de judías verdes, 8 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, 1 cebolla, 1 pimiento verde grande, 1 tomate, unas hebras de azafrán, 15 tacitas moka de caldo, sal, la punta de una hoja de laurel, pimentón.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 570.

Este arroz es un plato muy completo que seguido de una ensalada puede ser único. Entre todos los nutrientes que aporta es especialmente importante el Selenio, ya que constituye un captador de radicales libres en el cuerpo y protege de la oxidación a los ácidos grasos omega-3. También ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.





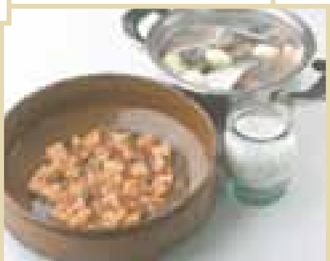
1

Calentar el aceite en cazuela de barro, freír el ajo en láminas y a continuación la cebolla picada. Cuando la cebolla esté algo transparente, añadir el pimiento picado y el tomate pelado, y dejar que se haga todo junto.

2

Limpiar el salmón, cocer las pieles y espinas junto con la cabeza, en agua con sal, unos cascos de cebolla y la punta de una hoja de laurel. Cortar la carne del salmón en dados grandes y darle una vuelta en el refrito de la cazuela.





3

Rehogar encima las judías verdes en cuadraditos, el arroz y añadir el caldo colado hirviendo, unas hebras de azafrán y el pimentón. Cocer 15 minutos, comprobar el punto y servir inmediatamente porque el arroz se puede pasar.

HAMBURGUESA DE SALMÓN

4 personas: 600 gr. de salmón de la parte abierta, 1/2 pepino, 1/2 envase de salsa picante de rábanos (de venta en supermercados), 1 tomate, 4 rebanadas de pan de centeno, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 de vinagre de jerez, 1 taza de mayonesa, eneldo, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 550.

Es muy adecuado para preparar hamburguesas porque al ser graso, quedan muy jugosas. Se pueden emplear las partes menos lucidas si se quieren reservar los lomos más altos para otra receta, es decir que salen buenísimas y jugosas de la parte abierta más baja del salmón y de la zona de la cola.





1

Lavar, secar y cortar el salmón en tiras, picarlas con cuchillo, sazonarlas con sal, pimienta y eneldo picado. Formar 4 tortas con un cortapastas, pintarlas con aceite y meterlas en la nevera.

2

Pelar el pepino y el tomate, cortarlos en rodajas finas y sazonarlos con aceite, vinagre, sal y pimienta. Mezclar en un bol la mayonesa con la salsa picante de rábanos.





3

Calentar el aceite en una sartén y hacer las hamburguesas 2-3 minutos por cada lado. Servirlas sobre un círculo de pan de centeno con el tomate y pepino, y la salsa de rábanos.

Hojaldre de Salmón con Manzana



4 personas: 250 gr. de salmón fresco en filetes finos, 1 lámina de masa de hojaldre ya extendido, 2 manzanas, 1 limón, 2 cucharadas de mantequilla, 1 de hierbas aromáticas.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 400.



1

Pelar las manzanas y cortarlas en láminas muy finas, rociarlas con zumo de limón. Dejar el hojaldre sobre el mármol hasta que se descongele.



2

Espolvorear el hojaldre de harina y cortarlo en cuatro, pincharlos con un tenedor. Colocar un filete en cada rectángulo y hacer un reborde de 1 cm.



3

Cubrirlo con manzana. Fundir la mantequilla, mezclarla con las hierbas y pintar la manzana. Cocer a horno fuerte, (unos 250ºC), hasta que esté dorado.

Con Crema de Ajo



4 personas: 4 rodajas de salmón, 3 cucharadas de aceite.
Crema de ajo: 1 berenjena, 4 dientes de ajo, 1 vaso de leche, sal, pimienta.
Arroz frito: 2 tacitas de moka de arroz, aceite para freírlo.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 700.



1

Quitar la espina a las rodajas, atarlas, sazonarlas y hacerlas en una sartén con el aceite 3-4 minutos de cada lado con el fuego no demasiado fuerte.



2

Crema: Cortar la berenjena, hacer cortes en la pulpa, pintarla y hacerla 15 min. en el m.o. Cocer 1/2 hora el ajo sin pelar en leche. Sazonar con sal y pimienta.



3

Machacar los ajos con la pulpa de berenjena y leche. **Arroz frito:** Extender el arroz cocido para que se seque, pasadas unas horas, freírlo en aceite.

En Escabeche

4 personas: 4 rodajas cerradas de salmón, 1 zanahoria, 1 puerro, un trocito de apio, 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel, unos granos de pimienta, 2 clavos de especia, 2 vasos de aceite de oliva, 1 de vinagre de vino blanco, 1 de caldo de pescado, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 800.

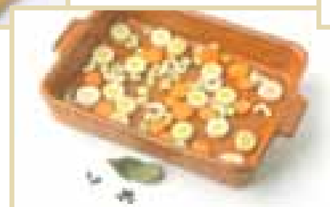


El escabeche sirve para conservar los alimentos adobándolos con vinagre, aceite y otros ingredientes. Una vez cocidas las piezas en el escabeche, se deja enfriar, se tapa y se conserva varios días a la temperatura ambiente y unos dos meses en la nevera. Se puede tomar recién hecho, en caliente, templado o frío, pero no se debe recalentar.



1

Limpiar las rodajas de salmón escamando bien la piel. Sazonarlas con sal y pimienta y dejarlas a escurrir en la tabla. Limpiar y cortar en rodajas o en juliana la zanahoria, el puerro y el apio.



2

Poner en una cazuela de barro grande para que quepan las rodajas extendidas, la zanahoria, el puerro y el apio, el laurel, el ajo sin pelar, los granos de pimienta y los clavos.



3

Cubrir con el aceite, el vinagre y el caldo y cocer unos 5 minutos. Introducir las rodajas de salmón y en el momento en el que vuelva a hervir de nuevo contar 5 minutos y separar del fuego.


CON EL NUEVO
Scottex
casa
TU COCINA ES OTRO ROLLO
¿RECUERDAS NUESTRA PRIMAVERA EN PARÍS?
NUEVA YORK, ROMA, LONDRES, PARÍS... ¿DÓNDE QUIERES VIAJAR HOY?
BASTA CON PREPARAR LAS MALETAS DE LA IMAGINACIÓN PARA DISFRUTAR DE MARAVILLOSOS RINCONES.
SCOTTEX CASA DA UN NUEVO ESTILO A TU COCINA
CON DECORACIONES INNOVADORAS QUE TE CONQUISTARÁN A PRIMERA VISTA
SCOTTEX CREA ESTILO PENSANDO EN TU COCINA
Scottex

SARDINAS



PAJARITOS DE QUESO

4 personas: 12-24 sardinas según tamaño, 8 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo y perejil picados, pan rallado, 1 vaso de vino blanco, zumo de limón. **Relleno:** 200 gr. de torta del Casar o de la Serena, 1 vaso de vino de nata líquida, 1 de leche, albahaca fresca picada, tomillo, una pizca de romero.

Tiempo de preparación: 30 minutos. Calorías: 725.

Es un pescado azul y tiene su mejor momento entre «las Vírgenes del verano»: la del Carmen (16 de julio) y la de la Asunción (15 de agosto). Es un plato casi de aperitivo si se hace con sardinas pequeñas que son más sabrosas.



1

Relleno: Fundir el queso del Casar o de la Serena con la leche y la nata líquida a fuego muy flojo o al baño María, sin parar de mover para que no se desintegre. Sazonar con la albahaca picada, el romero y el tomillo.

2

Abrir las sardinas, suprimir la espina, extenderlas sobre la mesa y embadurnarlas con una capa fina de la crema de queso. Enrollarlas empezando por la cola de forma que quede el rabito hacia arriba.





3

Colocarlas en una fuente de horno, espolvorearlas con la mezcla de ajo, perejil y pan rallado, regarlas con el aceite, zumo de limón y vino, y hacerlas en el horno a 200 º C durante 10 minutos.

Al Horno

4 personas: 16-20 sardinas según tamaño, 8 cucharadas de aceite, 1 de pimentón, 1 diente de ajo, 1 cebolla pequeña, un buen ramo de perejil, 1 vaso de vino blanco, unas cucharadas de pan rallado.
Pisto: 1 cebolla, 1 pimiento, 1 diente de ajo, 1/2 calabacín, 6 cucharadas de aceite.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 600.

Esta variedad toma diferente nombre según la zona del país: en Granada se conocen como moragas, espetones en Málaga, xoubas en las Rías Bajas, parrochas en las Altas, marquilla en Andalucia, y manolita o manola en Asturias.





1

Limpiar las sardinas, suprimir la espina y la cabeza, conservar la cola y, abiertas en abanico, sazonarlas si no tuvieran sal (que a veces la traen) y escurrirlas. Colocarlas en una fuente refractaria ligeramente engrasada con aceite.

2

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Calentar el aceite en una sartén, freír la cebolla y el ajo picados, y añadir el perejil picado. Regar con el vino y dejar consumir un poco, añadir el pimentón cuidando que no se queme y verter esta salsa encima de las sardinas.





3

Espolvorear con pan rallado y meter en el horno, a 200º C durante 10 minutos. Servir en la misma fuente. **Pisto:** Picar la cebolla, el pimiento, el ajo y el calabacín, hacerlos con el aceite y tapados en el m.o. al 100%, 10 minutos, y sazonar.

Sandwich de Sardinas

4 personas: 24 sardinas medianas, 6 cucharadas de aceite, 2 de pan rallado, 2 cebollas, 1 diente de ajo, perejil, 3 huevos, harina para rebozar, sal, aceite para freírlas.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 960.

Cuando rellenamos sardinas, lo podemos hacer doblándolas o colocando el relleno entre dos. Con un picadillo de cebolla, ajo, perejil, orégano, pimiento rojo y pan rallado, resultan exquisitas. La palabra proviene del latín «sarda», nombre de la isla de Cerdeña donde se hacían grandes capturas en la antigüedad.





1

Limpiar las sardinas y suprimir la espina y la cabeza. Estofar la cebolla y el ajo picados en el aceite, añadir el pan rallado, 1 huevo batido, sal y perejil picado. Cuajar al fuego y retirarlo.

2

Colocar las sardinas abiertas sobre la mesa, sazonarlas y poner una cucharada del refrito encima de la mitad de cada sardina y cerrarlas sobre sí mismas para darles su forma original.





3

Pasar las sardinas por harina y por los otros huevos batidos y freírlas en aceite caliente. Servirlas con una ensalada. Si se quiere enriquecer el plato, se puede añadir un poco de jamón picado en el relleno.

Empanada de Sardinas

8 personas: 1/2 kg. de masa de hojaldre congelado, harina para extenderla, 1 huevo para pintarla.
Refrito o zaragallada: 750 gr. de sardinas pequeñas, 1/2 kg. de cebollas, 1 pimiento verde pequeño, 1/2 kg. de tomates maduros, 1 vaso de vino aceite, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 530.

Mientras que los griegos la consideraban un manjar propio de Hécate, Dios del infierno, reservado a gentes de baja condición, los romanos la tenían en gran estima. Cuando Carlos V, el impenitente rey glotón, desembarcó equivocadamente en Tazones (Asturias) y probó las sardinas asadas, quedó tan complacido que ordenó a su escribano que anotara el nombre del plato y la fórmula de condimentación.





1

Refrito o zaragallada: Estofar la cebolla en rodajas finas en el aceite, añadir el pimiento picado y el tomate, y dejar durante 45 minutos a fuego suave. Sazonar. Limpiar las xoubas o sardinas pequeñas, quitar la cabeza y la espina.

2

Extender la mitad de la masa con el rodillo y forrar una empanadera engrasada y enharinada dejando que lo sobrante cuelgue por los bordes. Colocar la mitad del refrito, las sardinas y otra capa de refrito. Tapar con el resto de la masa extendida.





3

Cortar la masa que sobra para hacer unos palitos, cerrar los bordes. Adornar con los palitos de masa la superficie, pincharla para que salga el vapor y pintarla con el huevo batido. Cocer en el horno a 175ºC durante 30 minutos y servir templada.

Camperas de Talavera

4 personas: 24 sardinas pequeñas (shoubas o parrochas), 1 cebolla, 1 vaso de aceite, 1 de vinagre, 1 de agua, 3 dientes de ajo, una pizca de tomillo y de orégano, sal, 1 hoja de laurel, 12 granos de pimienta, perejil.

Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de reposo.
Calorías: 575.

Es un escabeche sencillo, que se puede servir caliente, templado o frío. Se conservan varios días si están bien cubiertas. Existen dos subespecies de sardinas: las del Mediterráneo y las del Atlántico, igual de buenas, y cuya calidad depende sólo del grado de frescura y de la época del año de la captura, porque las sardinas alcanzan en el estío su época de plena sazón, ya que su voracidad se ve colmada al sobrealimentarse del abundante plancton de las aguas templadas.





1

Limpiar y sazonar las sardinas. Freír la cebolla cortada en cascos finos en el aceite, sin que llegue a tomar color, fuera del fuego añadir el vinagre y el agua o caldo de pescado.

2

Incorporar el ajo sin pelar, la pimienta, el laurel, el perejil, el orégano y el tomillo, y cocer con la cacerola tapada durante unos 20 minutos, añadiendo algo de agua cuando se consuma.





3

Colocar las sardinas en un recipiente refractario hondo y cubrirlas con el escabeche hirviendo. Acercar al fuego y cuando hierva, apagar y dejar reposar por lo menos media hora.

Con Crema



4 personas: 1 kg. de sardinas, 2 yemas de huevo, 2 cucharadas de mantequilla, 8 de nata líquida, 2 puerros, 1 cucharadita de mostaza, 1 de perejil picado, zumo de 1/2 limón, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 550.



1

Escamar las sardinas, vaciarlas, quitar la cabeza y la espina, lavarlas y sazonarlas. Dorarlas en la sartén con un poco de aceite y colocarlas acaballadas en una fuente refractaria. Batir las yemas con la mostaza en un cazo de fondo grueso a fuego flojo.



2

Cortar lo blanco del puerro en rodajas y saltearlo en la mantequilla, añadir el perejil y el zumo de limón, y mezclarlo con las yemas y, siempre sin parar de mover sobre fuego flojo, agregar la nata líquida. Cuando espese, cubrir las sardinas con esta salsa.



3

Gratinar unos minutos y servir las sardinas calientes decoradas con rodajas de limón. Si se quiere, se pueden hacer con tiempo y gratinar en el horno muy fuerte al momento de comer, para que no se pasen de punto de cocción.

En Papillote



4 personas: 24 sardinas medianas, aceite para pintar el papel, 3 patatas, 1 cabeza de ajos, una hoja de laurel, sal, perejil, limón.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 460.



1

Cortar rectángulos de papel de aluminio, engrasar el centro con aceite y colocar en cada uno 4 sardinas encontradas, es decir, cabeza con cola.



2

Sazonarlas, si vienen sin sal. Doblar el papel, cerrar los bordes y colocar los paquetes sobre la plancha muy caliente, durante 4 minutos, sin darles la vuelta.



3

Mantener los paquetes cerrados hasta servirlas. Cocer las patatas con piel en agua con sal, ajos y laurel, 30 min. Pelarlas y servirlas con las sardinas.

Con Tomate

4 personas: 16 sardinas grandes, 6 cucharadas de aceite, 8 tomates maduros, 4 dientes de ajo, unas ramitas de perejil, pan rallado, harina, sal, una pizca de azúcar, aceite para freír las sardinas, 1 cucharón de caldo.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 725.

Las sardinas y el tomate hacen muy buenas migas. Para esta receta se pueden emplear los filetes de sardina que se venden en bandeja, ya sin cabeza ni la espina central. Tan buenas están con tomate que algunas fábricas las envasan, en lugar de en aceite, en tomate. Hablando del exquisito manjar que son enlatadas, decía uno de sus apasionados , el hijo de Oscar Wilde, Vivyan Holland, que deberían madurar en la lata hasta 30 años...





1

Dorar dos dientes de ajo picados en el aceite, y freír encima los tomates pelados y en trozos, sal y una pizca de azúcar. Añadir el caldo y fondear una besuguera con esta salsa de tomate.

2

Lavar, escamar y quitar la cabeza a las sardinas, sazonarlas, enharinarlas y freírlas muy poco. A medio freír retirarlas de la sartén y ponerlas ordenadamente en la fuente encima del tomate.





3

Picar el ajo restante y el perejil muy finos y mezclarlos con pan rallado. Espolvorear las sardinas y rociarlas con un hilillo de aceite de oliva virgen, gratinar durante 4 ó 5 minutos y servir.


CON EL NUEVO
Scottex
casa
TU COCINA ES OTRO ROLLO
¿RECUERDAS NUESTRA PRIMAVERA EN PARÍS?
NUEVA YORK, ROMA, LONDRES, PARÍS... ¿DÓNDE QUIERES VIAJAR HOY?
BASTA CON PREPARAR LAS MALETAS DE LA IMAGINACIÓN PARA DISFRUTAR DE MARAVILLOSOS RINCONES.
SCOTTEX CASA DA UN NUEVO ESTILO A TU COCINA
CON DECORACIONES INNOVADORAS QUE TE CONQUISTARÁN A PRIMERA VISTA
SCOTTEX CREA ESTILO PENSANDO EN TU COCINA
Scottex

COCINA CON IDEAS

8 RECETAS DIFERENTES PARA UN MISMO INGREDIENTE

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **María Jesús Gil de Antuñano,** Premio Nacional de Gastronomía, **y su equipo.**

FASCÍCULO 30

Semana nº 3.318

TERNERA



ESCALOPES AL OPORTO

El ternero no llega al año de edad y se alimenta de pasto, pienso y leche. Su carne es blanca y tierna. Cuando no ha probado el pasto se le denomina ternero lechal. El vacío o plana es una pieza recubierta de una telilla, que quita el carnicero antes de cortar los filetes sesgados para que resulten más grandes.

4 personas: 8 escalopes de vacío de ternera planos y finos, 100 gr. de jamón serrano, 1 huevo, 1 vaso de vino de oporto, 3 chalotas, 1 cebolla, 6 cucharadas de aceite, 6 de nata líquida, 1 de perejil picado, pimienta, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 670.



1

Recortar los escalopes para cuadrarlos, picar la carne de los recortes, mezclarla con el jamón picado y el perejil, ligarla con el huevo batido y 2 cucharadas de nata líquida, y salpimentar.

2

Sazonar los escalopes y poner unas cucharadas de picadillo en cada uno. Enrollarlos, sujetarlos con un palillo, dorarlos en el aceite y reservarlos. En el mismo aceite freír las chalotas y la cebolla picadas.





3

Regar el refrito con el oporto, añadir los rollitos y cocerlos tapados 1/4 de hora a fuego suave. Pasar la salsa por el chino, rectificar el punto y añadir el resto de la nata líquida. Servirlos con su salsa y unas verduras.

Calderillo Bejarano

4 personas: 3/4 kg. de aguja de ternera, 1/2 kg. de patatas, 2 tomates, 2 pimientos verdes, 1 cebolla, 8 cucharadas de aceite, 1 guindilla picante, 1 diente de ajo, 1 cucharadita de pimentón, perejil, 1/2 hoja de laurel, tomillo, orégano, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora
Calorías: 630.

La aguja de ternera es la pieza que une el lomo con el pescuezo. En reses pequeñas se vende con hueso. Es muy tierna y sabrosa y de esta pieza se sacan las «chuletas de aguja» más abiertas y de peor aspecto que las «de riñonada» o «de palo», pero igual de sabrosas y tiernas. Esta carne se emplea en guisos y para freír o empanar, y con ella se hace a menudo la carne picada de los filetes rusos.





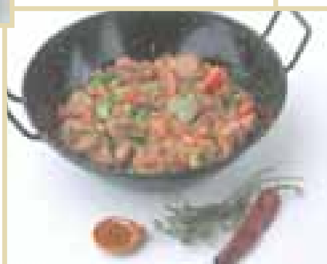
1

Pelar el diente de ajo y freírlo entero en el aceite caliente, sacarlo al mortero. Cortar la carne en dados gordos, suprimiendo las pieles y si hubiera algún nervio y sazonarla con sal y pimienta. Dorarla por todos lados en el aceite en el que se ha frito el ajo.

2

Pelar y picar la cebolla y el tomate, lavar los pimientos y cortarlos en cuadraditos. Rehogar todo encima de la carne e incorporar la hoja de laurel lavada y las hierbas aromáticas. Cuando esté bien rehogado espolvorear por encima el pimentón y añadir la guindilla.





3

Machacar el ajo y perejil picado con unos granos de sal gorda, disolverlo con unas cucharadas de agua y añadirlo a la cazuela. Regar con agua o caldo hasta que cubra la carne y cocer a fuego suave hasta que la esté tierna. Añadir las patatas fritas a cuadraditos y servir.

Guiso de Redondo

4 personas: 1 kg. de redondo de ternera, 250 gr. de cebolla, 250 gr. de zanahoria, 1 vaso de vino oloroso seco, 1 de aceite, 1 de caldo, 4 granos de pimienta, la punta de 1 hoja de laurel, 2 cucharadas de vinagre, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 750.

El redondo se encuentra en la cara externa de la pierna trasera, a lo largo de la contra y en contacto con la tapa. Es cilíndrico y carece de nervios a la vista y de grasa, por eso es algo seco. Si sobrara algo del guiso, se puede emplear como relleno de empanadillas, o picado y con su salsa.





1

Salpimentar la carne y colocarla en una cazuela con el vino, el vinagre y el aceite. Limpiar y cortar las zanahorias en rodajas de 1/2 cm., de grueso. Pelar y cortar las cebollas en gajos gruesos.

2

Añadir la cebolla y zanahoria a la carne junto con la pimienta, el laurel y el caldo. Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento durante 1 hora aproximadamente o hasta que la carne esté tierna.





3

Comprobar el punto de cocción y de sal, sacar la carne y servirla cortada en lonchas, acompañada de las verduras y su salsa, que si estuviera demasiado líquida se puede consumir cociéndola unos minutos.

Carrilleras con Especias

4 personas: 1 1/2 kg. de carrilleras de ternera limpias, 3/4 l. de vino blanco seco, 3 dientes de ajo, 3 cebollas, 2 zanahorias, 15 aceitunas, 3 tiras de piel de naranja seca, 1 vaso de aceite de oliva, 3 ramitas de tomillo, 1/2 hoja de laurel, 1 estrella de anís, 10 granos de pimienta, 1 clavo, sal gorda. **Guarnición:** 3 tacitas moka de arroz cocido en blanco y rehogado con aceite, guindilla y ajo.

Tiempo de preparación: 3 horas 30 minutos.
Calorías: 980.

Las carrilleras o carriladas de ternera son los carrillos de la res joven. Es una carne considerada dentro de los despojos, de ahí su precio asequible. Las carrilleras, sin embargo, son una pieza exquisita que admite muchos guisos. El tiempo de cocción es largo, pero se puede hacer a poco fuego sin peligro de que se agarren porque se hacen con bastante jugo, o en 20 minutos en la olla rápida.





1
Sazonar con sal y pimienta las carrilleras, colocarlas en un recipiente plano y cubrirlas con las cebollas peladas y cortadas en rodajas finas y los ajos pelados y cortados en cuatro trozos cada uno. Regar con el vino y la mitad del aceite.

2
Añadir la zanahoria en rodajas, el anís, el tomillo, el laurel, la piel de naranja seca, el clavo y la pimienta y marinar durante 12 horas en la nevera. Sacarlo de la nevera, escurrir los trozos de carne y ponerlos a secar sobre papel absorbente.





3
Dorar la carne en el resto del aceite y sacarla. Freír las hortalizas de la marinada escurridas, añadir el jugo y cocer 10 minutos, triturarlo, añadir las carrilleras, cocerlas a fuego flojo 3 horas e incorporar las aceitunas. Servirlo con el arroz.

Albóndigas con Queso

4 personas: 600 gr. de carne picada mitad ternera mitad cerdo, 2 huevos, 100 gr. de miga de pan remojada en leche, tomillo, cebollino, 1 cucharada de queso gruyére rallado, harina para rebozar, aceite para freír, sal, pimienta.
Salsa: 1 cucharada de mantequilla, 1 de harina, 2 de nata líquida, 2 yemas, 1/2 l. de caldo, 1 cucharadita de zumo de limón, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 800.

Esta receta resulta muy sabrosa, no solamente por el queso que las hace más jugosas en el interior, sino por la salsa y porque van gratinadas. Es conveniente pedir al carnicero que pase la carne dos veces por la máquina, para que quede más fina y al amasarla con los otros ingredientes forme un bloque. La salsa debe quedar de la misma textura que la salsa oscura de la receta tradicional de las albóndigas.





1
Mezclar las carnes con los huevos batidos, miga de pan y queso rallado. Sazonar con sal, pimienta, tomillo y cebollino picados, amasar y formar albóndigas. Pasarlas por harina, freírlas en el aceite muy caliente, escurrirlas y colocarlas en una fuente refractaria.

2
Salsa: Rehogar la harina en la mantequilla e añadir el caldo hirviendo sin parar de mover sobre el fuego unos 5 min., hasta que espese. Rectificar de sal y, fuera del fuego, añadir las yemas batidas con el zumo de limón y la nata.





3
Cuando la salsa esté hecha, verterla sobre las albóndigas en la fuente refractaria, espolvorearlas por encima de queso rallado e meter la fuente en el horno precalentado a 180º C con el gratinador, unos 20 minutos. Servir inmediatamente.

Asado de Pecho de Ternera



6 personas: 2 kg. de pecho de ternera, 1 diente de ajo, 1 rama de perejil, sal, pimienta, 4 cucharadas de aceite. **Guarnición:** 1 cebolla, 1 kg. de patatas, aceite para freírlas.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 min., más el tiempo de maceración.
Calorías: 950.



1 Elegir la zona que tenga más carne. Machacar en el mortero el diente de ajo, perejil, sal, pimienta y aceite. Untar la carne con este preparado y colocarla en una fuente de barro. Cubrirla con un paño y dejarla macerar una hora.



2 Introducir la fuente de la carne en el centro del horno a 200º C, añadir un vaso de agua al machacado del mortero que sobró de untar la carne y, con ayuda de una brocha, pintarla cada 10-15 minutos y rociar el fondo de la fuente.



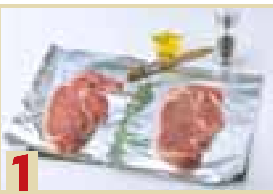
3 Pasada una hora, comprobar si está tierna la carne, retirarla del horno y cortarla en lonchas entre costilla y costilla. Verter el resto de agua del mortero en la fuente de horno para desglasar la salsa. Servir con patatas fritas en pelotón con cebolla.

Chuleta en Molde



4 personas: 4 chuletas de ternera de 150 gr. cada una, 4 briznas de estragón, 4 hojas de salvia, 2 chalotas en rodajas, 1 cucharadita de aceite de oliva, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 250.



1 Salpimentar las chuletas, pintarlas con aceite, espolvorearlas con estragón, y colocar cada una en el centro de un cuadrado de papel de aluminio.



2 Poner encima de cada chuleta una hoja de salvia y la chalota cortada en rodajas. Doblar el papel en forma de molde, al tamaño de las chuletas.



3 Introducirlas en el horno a 250º C con el gratinador 8 minutos, darles la vuelta y dejarlas otros 5 minutos más. De esta forma se aprovechan todos los jugos.

Contra Asada al Oloroso

12 personas: 2 kg. de contra de ternera blanca, sal, pimienta, 10 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, unos cascos de cebolla, 1 copa de jerez oloroso. **Para acompañar:** guisantes, zanahorias y patatitas nuevas, mantequilla para rehogar, y sal, pimienta y menta para sazonar.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.
Calorías: 350.

La contra se suele emplear para asar. Está en la parte exterior del cuarto trasero al que atraviesa longitudinalmente desde el morcillo hasta el lomo. Tiene forma rectangular, con un nervio lateral fuerte. Es carne bastante seca y dura, por eso resulta mejor asada en cazuela tapada que en el horno. Gana con una guarnición de guisantes, zanahorias y patatas nuevas rehogadas en mantequilla.





1 Atar la carne, sazonarla con sal y pimienta y dorarla en una cazuela con el aceite caliente al mismo tiempo que los dientes de ajo. En cuanto se dore de un lado, darle la vuelta para que se vaya caramelizando por todas partes igual.



2 Añadir los cascos de cebolla, rehogar unos instantes, regar con el jerez y tapar la cazuela. Bajar el fuego y dejar que se haga durante 1 1/2 hora a fuego muy lento y en su propio jugo, por lo que la cazuela debe cerrar bien.



3 Sacar la carne y añadir el jugo a la salsa. Cocer a fuego vivo para concentrarla, pasarla por el chino con la cebolla y el ajo, y perfumarla con unas gotas de oloroso. Servir la carne en lonchas con su salsa y las verduras rehogadas.


CON EL NUEVO
Scottex
casa
TU COCINA ES OTRO ROLLO
¿RECUERDAS NUESTRA PRIMAVERA EN PARÍS?
NUEVA YORK, ROMA,
LONDRES, PARÍS...
SCOTTEX CASA DA UN NUEVO ESTILO A TU COCINA
Scottex

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **María Jesús Gil de Antuñano,** Premio Nacional de Gastronomía, **y su equipo.**

FASCÍCULO 31

Semana nº 3.319

TOMATES



Es la baya de una planta herbácea, trepadora, que se ha criado salvajea, gracias a que su atractivo color incitaba a los animales a comerla y ellos mismos ayudaban a su proceso de germinación al diseminarlas por el campo. Pertenece a la familia de las solanáceas, como la patata, berenjena, pimiento, guindilla... Esta variedad es de tamaño pequeño, piel dura y pulpa verde.

CON SALSA DE QUESO

4 personas: 500 gr. de tomates cereza o cherry.
Salsa: 200 gr. de Torta del Casar o de la Serena, 8 cucharadas de nata líquida, 8 de leche, albahaca fresca, tomillo, romero en cantidades mínimas, 4 nueces peladas.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 260.



1

Dar un corte en forma de cruz a los tomates en la zona opuesta al tallo y escaldarlos en agua hirviendo durante 2-3 minutos. Escurrirlos sobre un colador y, en cuanto se puedan tocar con las manos, pelarlos y reservarlos.

2

Salsa: Fundir el queso (uno que sea muy cremoso y casi líquido cuando está a temperatura ambiente) con la leche y la nata líquida, a fuego muy flojo o al baño de María, sin parar de mover para que no se desintegre.





3

Sazonarlo con albahaca picada, romero y tomillo, con cuidado porque son hierbas algo agresivas. Añadir las nueces picadas y comprobar el punto. Colocar en los platos los tomates ensartados en brochetas para mojar en la salsa.

Sopa de Tomate

4 personas: 1 1/2 kg. de tomates rojos, 2 puerros, un puñado de arroz, 1 patata mediana, 4 yemas, 50 gr. de mantequilla, 8 cucharadas de nata líquida, 1 de azúcar, 2 l. de agua, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 370.

La semilla del tomate, la trajo Hernán Cortés a España en la primera mitad del siglo XVI, y fue un monje quien primero la cultivó en su monasterio. Un visitante se llevó algunas a Marruecos y, desde allí, un marinero italiano las llevó a Italia en 1.554, donde más tarde recibió el nombre de «pomo de mori» (manzana de moros) y después por «pomo d'oro» (manzana de oro).





1 Quitar la parte donde se encuentra el tallo de los tomates y cortarlos en trozos. Pelar la patata, lavar el puerro y cortarlos también en trozos.



2 Poner en la olla a presión el agua, los tomates, la patata, el puerro, la mantequilla y el arroz. Sazonar con sal, pimienta y azúcar, y cocer 20 minutos.



3 Pasarlo por la trituradora y el chino, calentarlo y añadir la nata líquida batida con las yemas, pero con cuidado que no hierva para que no se cuajen las yemas.

Salmorejo

4 personas: 1 kg. de tomates rojos, una rebanada de pan, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite, 3 de vinagre, sal.
Guarnición: 150 gr. de jamón serrano, 2 huevos duros, y si se quiere patatas cocidas y pan frito.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 340.

La primera variedad que llegó a Europa se empleó como planta ornamental, igual que la patata. En Francia entró como afrodisíaco y se llamó «pomme d'amour» (manzana del amor). En Inglaterra quien primero la cultivó fue Patrick Bellew of Castle-Town en 1.554 y más tarde, Lord Burleigh, más como curiosidad que como alimento.





1 Escaldar los tomates, pelarlos y triturarlos junto con el pan, el aceite, el ajo, el vinagre y sal en la batidora.



2 Pasar el salmorejo por el chino, para que resulte una crema fina, rectificar el punto de sazón y guardarlo en la nevera.



3 **Guarnición:** Cortar el jamón serrano en dados y el huevo duro de igual tamaño que el jamón, espolvorear con ellos el salmorejo.

TARTA DE QUESO Y TOMATE

4 personas: 1 rollo de hojaldre extendido, 150 gr. de jamón serrano, 150 gr. de queso gruyère rallado, 4-6 tomates en rama, 4 huevos, 1 vaso de leche, 1/2 de nata líquida, 1 cucharada de perejil picado, nuez moscada, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 1 horas 30 minutos.
Calorías: 810.

Se puede cocer primero la masa en «blanco», cubriéndola con papel y unas legumbres unos 15 minutos y terminar de hacerla con el relleno. Los tomates deben estar escurridos y ser maduros, pero no acuosos. La razón por la que los europeos desconfiaban del tomate era que pensaban que era venenoso. Creían que su color rojo era una advertencia de la naturaleza de que debían apartarse de ellos.





1 Cortar los tomates por la mitad, quitar las pepitas, sazonarlos y ponerlos boca abajo sobre papel absorbente para que pierdan el agua de vegetación. Estirar el hojaldre de 1/2 cm. de espesor, y forrar un molde de 28 cm., de diámetro.

2 Pinchar la base, recortar los bordes y cocerlo 15 minutos en el horno a 180º C. Repartir sobre la base el jamón cortado en dados. Batir los huevos con la nata, la leche, la mitad del queso, sal, pimienta, nuez moscada y perejil.





3 Verter esta mezcla sobre la tartaleta a medio cocer, colocar los tomates con la piel hacia arriba, espolvorear con el resto del queso y terminar de cocer en el horno a 210ºC unos 30 minutos o hasta que esté cuajado. Desmoldar y servir caliente.

TOMATE REVUELTO CON HUEVO

4 personas: 2 kg. de tomates rojos, 1 cebolla, 8 cucharadas de aceite, 6 de nata líquida, 6 huevos, azúcar, sal, tomillo, albahaca o menta, a elegir el sabor.

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos.
Calorías: 450.

Una actitud negativa hacia esta verdura se mantuvo en algunas zonas hasta principios de este siglo, no obstante siguieron cultivándose como trepadoras ornamentales durante los siglos XVII y XVIII. Ya en 1.850 un agricultor americano escribió «obtuvimos los primeros tomates en 1.832, por curiosidad... sin utilizarlos».





1 Calentar el aceite, freír la cebolla picada fina y, antes de que tome color, añadir los tomates escaldados en agua hirviendo, para pelarlos bien, y pasados por el pasapurés, para que no lleven pepitas.

2 Freír el tomate hasta que se consuma el agua de vegetación y sazonar con la hierba elegida, sal y azúcar (más o menos cantidad según la acidez de los tomates). Tardarán en hacerse unos 45 minutos.





3 Batir los huevos durante 2 minutos, agregar la nata líquida y algo de sal y luego el tomate. Mover sobre al fuego hasta que se cuajen. Servir enseguida con rebanadas de pan frito adornando la fuente.

RELLENOS CON HUEVO



4 personas: 7 tomates grandes maduros, pero muy duros, 6 huevos, 50 gr. de queso rallado, 100 gr. de queso manchego, 100 gr. de jamón serrano, 2 cucharadas de mantequilla, 6 de nata líquida, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: **1 hora**
Calorías: **430.**



1 Cortar la parte superior de 6 tomates, vaciarlos y dejarlos escurrir. Pintar con mantequilla una fuente, poner los tomates con el hueco hacia arriba y salpimentarlos. Cortar el queso y el jamón en dados y repartirlos entre los tomates.



2 Meter la fuente en el horno a 180º C 15 minutos. Picar la pulpa, las tapas de los tomates y el que nos sobraba, y freír en el resto de la mantequilla. Añadir la nata líquida, rectificar de sal y pimienta y añadir una pizca de azúcar.



3 Pasar la salsa por el chino y añadir la mitad del queso. Poner en cada tomate un huevo, sal y una bolita de mantequilla, espolvorear de queso y meter en el horno 4 min., con el gratinador. Servir con la salsa.

MOUSSE DE VENTRESCA



4 personas: 200 gr. de ventresca de bonito (fresco o en aceite), 3/4 de taza de mayonesa, 3/4 de nata montada, 1/2 sobre de Aspic Royal (gelatina de carne), 3 tomates. **Salsa:** 1 manojo de perejil, 1 de cebollinos, 8 cucharadas de aceite, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: **45 minutos más el tiempo de nevera.** **Calorías:** **500.**



1 Triturar la ventresca (asada en el horno 15 min., untada con aceite, si es fresca), mezclar con mayonesa y nata montada. Fundir la gelatina en agua e añadir a la mezcla. Sazonar y llenar 4 moldes.



2 Guardar en la nevera. Cortar los tomates en rodajas del tamaño de los moldes. **Salsa**: Lavar el cebollino y el perejil, picarlos y triturarlos con aceite en la trituradora. Sazonar con sal y pimienta.



3 Sumergir en agua caliente los moldes, cortarlos en capas y colocar una rodaja de tomate entre cada capa, regar con la salsa y acompañar de más salsa. También se pueden acompañar de tomate frito.

CON ANCHOAS

4 personas: 4 tomates duros y rojos, 10-12 filetes grandes de anchoas en aceite, 2 aguacates, 1 limón, 100 gr. de pan de barra de la víspera, sal, 8 cucharadas de aceite de oliva, albahaca fresca, zumo de limón.

Tiempo de preparación: **15 minutos.**
Calorías: **300.**

Esta receta fresca y ligera es útil lo mismo en tiempo de calor, como de ensalada o con pescados y carnes. Tiene su origen en la zuppa di Calabria que se hace sólo con tomate, pan sentado, agua, sal y aceite, además de alguna hierba como orégano. Los tomates se deben cortar finísimos, lo mismo que el pan.





1 Hacer un corte en los tomates y escaldarlos un minuto en agua, pelarlos, introducirlos en el congelador 30 min. para que se endurezcan y cortarlos en rodajas finas. Cortar el pan en lonchas finas y salpicarlas de agua con un poco de sal.

2 Dividir los aguacates a la mitad, sacar el hueso, cortar la pulpa en dados y rociarlos con limón. Escurrir la lata de las anchoas. Poner en una fuente una capa de pan salpicada con agua y aceite, espolvorear de albahaca picada.





3 Poner encima del pan una capa de tomate, sazonar con sal, rociar con aceite y espolvorear de albahaca. Repartir por encima los dados de aguacates y los filetes de anchoas, espolvorear de albahaca, regar con aceite de oliva y servir.


CON EL NUEVO
Scottex
casa
TU COCINA ES OTRO ROLLO
¿RECUERDAS NUESTRA PRIMAVERA EN PARÍS?
NUEVA YORK, ROMA, LONDRES, PARÍS... ¿DÓNDE QUIERES VIAJAR HOY?
BASTA CON PREPARAR LAS MALETAS DE LA IMAGINACIÓN PARA DISFRUTAR DE MARAVILLOSOS RINCONES.
SCOTTEX CASA DA UN NUEVO ESTILO A TU COCINA
CON DECORACIONES INNOVADORAS QUE TE CONQUISTARÁN A PRIMERA VISTA
SCOTTEX CASA ESTILO PENSADO EN TU COCINA

TRUCHAS



Es una espacie muy voraz, que está presente en casi todos los ríos españoles. Escoge los recursos de agua de alta montaña y los manantiales de aguas limpias y oxigenadas, que consigue remontar salvando toda clase de dificultades, para finalmente desovar. Las truchas de río batido, de carnes compactas y moderadamente grasas, de sabor suave y tacto gelatinoso, son una impagable delicia gastronómica.

TRUCHAS PEPITA

4 personas: 6 truchas, 7 lonchas de jamón, 50 gr. de almendras, 6 gotas de Tabasco, 1 diente de ajo, aceite para freír las truchas, perejil, sal, 1 pastilla de caldo concentrado, 1 vaso de agua, harina para rebozar.

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 550.



1

Limpiar las truchas, abriéndolas con las tijeras por la parte blanca. Vaciarlas, lavarlas al grifo, escurrirlas, secarlas con un paño limpio y sazonarlas por dentro y por fuera. Meter dentro de cada una, una loncha de jamón.

2

Pasarlas por harina y freírlas por los dos lados, pero no demasiado, en el aceite caliente. Colocarlas en una fuente de horno. En la grasa sobrante freír el ajo picado, las almendras fileteadas y la otra loncha de jamón picada.





3

Añadir el agua, la pastilla de caldo y el Tabasco. Dar un hervor y verter sobre las truchas. Espolvorear de perejil y gratinarlas a horno fuerte. Acompañarlas si se quiere de patatas nuevas pequeñas cocidas con piel, unos dientes de ajo y una hoja de laurel.

En salsa de Setas

4 personas: 4 truchas de ración, 4 cucharadas de aceite, 1 copa de brandy, sal, pimienta.
Salsa de setas: 100 gr. de setas, 2 puerros, 1 cebolla, 1 vaso de vino de caldo de pescado, 4 cucharadas de aceite, 4 de nata líquida.
Guarnición: 200 gr. de setas, 1 diente de ajo, perejil picado, 6 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 615.

La trucha salvaje tiene su temporada de mayo a agosto, en los meses sin erre, la de piscifactoría se encuentra todo el año. Hoy se están repoblando los ríos y la salvaje, que es más sabrosa, vuelve a ser abundante. Por la dificultad de su captura, ya que se esconde entre los cantos de los ríos, la trucha ha sido siempre considerada como la «perdiz de agua dulce». La diferencia fundamental con el salmón es que la trucha sólo vive en aguas dulces, mientras que el salmón pasa parte de su vida en el mar.





1 Limpiar las truchas, quitar la espina central, separar los lomos, salpimentarlos y dorarlos en el aceite caliente. Regarlos con el brandy y, en cuanto se caliente, flambearlos.

2 **Salsa de setas:** Picar los puerros, la cebolla y las setas, y rehogarlos en el aceite caliente. Añadir la nata líquida, el caldo de pescado y reducirlo cociéndolo al fuego.





3 Triturar la salsa o pasarla por el pasapurés y añadir a las truchas. **Guarnición:** Freír el ajo y el perejil en el aceite y saltear las setas fileteadas. Salpimentar y servirlas con los lomos de trucha y la salsa.

En caldo Frío

4 personas: 1 trucha de 1 1/2 kg. o 4 truchas de ración, 8 láminas de gelatina finas, 1 cucharada de vinagre, 1 vaso de vino de jerez seco, 2 huevos, 6 huevos de codorniz. **Caldo:** 1 cebolla mediana, 1 zanahoria, las cabezas de las truchas, 1/2 l. de agua, perejil, laurel, pimienta en grano, 2 cucharaditas de vinagre, sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos, más el tiempo de nevera.
Calorías: 415.

Es de la familia de los salmónidos, y existen dos tipos en nuestro mercado: la común o «salmo-trutta» y la llamada «arco iris» o «salmo irideus». La primera es más estilizada y en el dorso tiene unas pintitas rojas diminutas entre las manchas negras. La otra se distingue por la banda color naranja irisadoque recorre su cuerpo.





1 **Caldo:** Cocer todos los ingredientes del caldo, 20 minutos, colarlo y reservarlo. Lavar y quitar la cabeza y la espina a las truchas, ponerlas en una fuente refractaria y cubrirlas con el caldo, taparlas con papel de aluminio, hacerlas en el horno a 175º C durante 30 minutos y quitarles la piel.

2 Disolver la gelatina (remojada y escurrida) en el caldo. Añadir vinagre, jerez y claras de huevo algo batidas, acercar al fuego sin parar de mover hasta hervir. Colarlo, bañar el fondo de una fuente y guardarlo en la nevera.





3 Cuando cuaje colocar los filetes de trucha, cubrirlos con el resto del caldo y guardarlas en la nevera. Engrasar ligeramente una sartén y hacer los huevos de codorniz. Servir las truchas con su gelatina, los huevos de codorniz esclafados y, si se quiere, una ensalada.

RELLENA DE GAMBAS



4 personas: 1 trucha grande, 1 vaso de vino blanco, 6 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, zumo de limón, sal, pimienta.
Relleno: 200 gr. de gambas peladas, 50 gr. de aceitunas, 1 cucharada de pan rallado, 2 de aceite, sal, pimienta, perejil picado.

Tiempo de preparación: 30 minutos. Calorías: 475.



1 Quitar la espina manteniendo la cabeza, lavarla, y sazonarla con sal, pimienta y zumo de limón. **Relleno:** Picar las gambas y las aceitunas, y mezclarlas, añadir pan rallado, aceite, perejil picado, y sazonar con sal y pimienta.



2 Rellenar la trucha con este picadillo, cerrarla con un palillo y colocarla en una fuente refractaria. Freír el diente de ajo en el aceite, regar la trucha con el refrito e introducir la fuente 20 minutos en el horno a 200º C.



3 Sacarla, darle la vuelta con cuidado, regarla con su propio jugo del refrito de ajo, añadir el vino y volver a meterla en el horno 2 minutos más. Servirla regada con su jugo y patatas cocidas al vapor.

TRUCHA DEL RÍO CURUEÑO



4 personas: 2 truchas grandes, 4 lonchas no muy grandes de jamón serrano, 1 limón, 2 cucharadas de mostaza, 3 de pan rallado, 6 de aceite, 1 diente de ajo, 1 vaso de vino blanco, ensalada y salsa mayonesa para acompañar, sal gorda.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 600.



1 Limpiar las truchas, abrirlas a la mitad, quitar espina y cabezas (o bien dejarlas limpias y enteras, si son cuatro más pequeñas). Lavarlas, escurrirlas y secarlas. Sazonarlas con sal gorda y el zumo de 1/2 limón.



2 Untarlas con mostaza, pasarlas por pan rallado y ponerlas en una fuente engrasada. Freír el ajo y verterlo sobre las truchas, rociarlas con el resto de limón y con vino. Colocar encima de cada trucha una loncha de jamón.



3 Tapar la fuente con papel de aluminio e meterla 10 min. en el horno a 180º C. Servirlas con el jugo que soltaron, mayonesa y ensalada. También le van bien las patatas fritas en pelotón, pero en ese caso sobra la mayonesa.

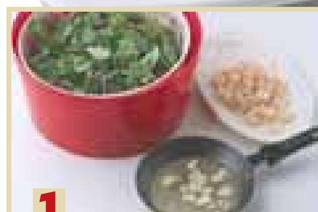
ENSALADA DE TRUCHA AHUMADA

4 personas: 150 gr. de trucha ahumada, 100 gr. de gambas peladas, 1 pimiento rojo asado y pelado, más el jugo que soltó en el horno o 1 lata de pimientos del piquillo con su jugo, 6 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, hojas de ensaladas variadas.

Tiempo de preparación: 20 minutos.
Calorías: 250.

Asalmonadas o no, pintonas o sencillas, las truchas de los ríos leoneses y navarros son una exquisitez gastronómica. Esta trucha tiene su origen al final de los 60 cuando ICONA importó la trucha «arco iris» para repoblar los ríos y sustituir a la especie común, la del país, la de las pintitas rojas.





1 Lavar, escurrir y centrifugar para que no tengan nada de agua las ensaladas. Saltear las gambas en el aceite sólo 1 minuto (hasta que cambien de color) y en el aceite sobrante, freír el diente de ajo cortado en láminas.



2 Cuando se dore el ajo, saltear los pimientos moviendo la sartén a fuego flojo hasta que, con su jugo y el aceite, se forme un pil-pil. Incorporar las gambas. Colocar en los platos las ensaladas.



3 Repartir sobre las ensaladas, la trucha, los pimientos al pil-pil y las gambas. Rociar con su jugo, todo caliente y espolvorear por encima perejil recién picado y otra hierba si gusta. Servir.

Con pasas y piñones



4 personas: 4 truchas de 400 gr. cada una, 2 cucharadas de pasas, 2 de piñones, 8 de aceite, 8 de nata líquida, 2 dientes de ajo, sal, pimienta, harina para rebozar.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 630.



1. Vaciar las truchas cortando con la tijera por la zona del vientre, lavarlas al grifo y escurrirlas. Salpimentarlas y pasarlas ligeramente por harina.
2. Calentar el aceite en una sartén amplia, sacudir las truchas del exceso de harina y freírlas durante unos minutos a fuego no muy fuerte, para que se hagan por dentro y no se queme la harina.
3. Colar el aceite y freír los piñones y los ajos cortados en láminas y, en cuanto se doren, añadir las pasas y la nata. Dar unos hervores. Rectificar el punto y verter sobre las truchas.

Tempura de truchas con huevas



4 personas: 4 truchas de unos 300 gr. cada una, 3 huevos, 3 cucharadas de nata líquida, 4 de huevas de trucha, sal, pimienta. Aceite para freír.
Tempura: 2 vasos de agua helada, 1 yema de huevo, 3 ó 4 cucharadas de harina, sal.

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 650.



1. Limpiar las truchas y sacar los filetes, lavarlos, secarlos y sazonarlos con sal y pimienta. Enrollarlos de forma que queden como un círculo hueco y sujetarlos con un palillo.
2. Tempura: Batir muy rápidamente la yema con el agua helada e ir añadiendo harina hasta formar una natilla. Sazonarla. Mojar los rollos de trucha en la tempura y freírlos en aceite caliente.
3. Batir los huevos con la nata líquida, sazonarlos y cuajarlos en una sartén a fuego muy flojo y muy despacio sin parar de mover. Rellenar los círculos de trucha con el revuelto y coronar con las huevas.

Indice general de Recetas


CON EL NUEVO
Scottex
casa
TU COCINA ES OTRO ROLLO
¿RECUERDAS NUESTRA PRIMAVERA EN PARÍS?
NUEVA YORK, ROMA, LONDRES, PARÍS... ¿DÓNDE QUIERES VIAJAR HOY?
BASTA CON PREPARAR LAS MALETAS DE LA IMAGINACIÓN PARA DISFRUTAR DE MARAVILLOSOS RINCONES.
SCOTTEX CASA DA UN NUEVO ESTILO A TU COCINA
CON DECORACIONES INNOVADORAS QUE TE CONQUISTARÁN A PRIMERA VISTA
SCOTTEX CREA ESTILO PENSANDO EN TU COCINA
Scottex